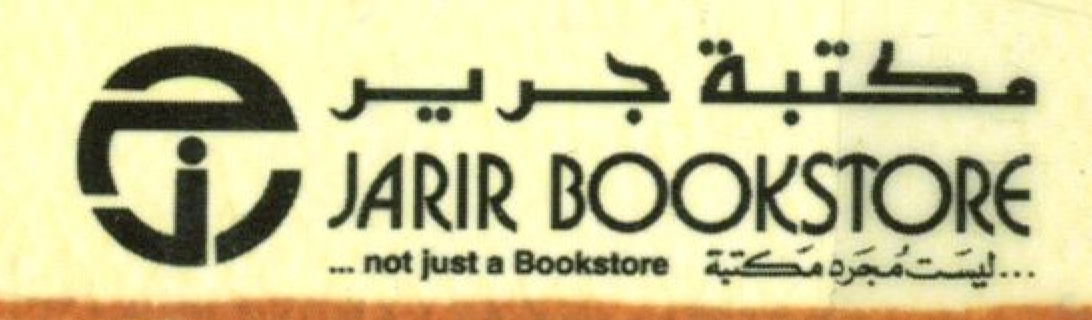
# المراهقون يتعلمون ما يعايشونه

## كيف تكون قدوة لأبنائك
## حتى تغرس فيهم صفات الاستقامة والاستقلال

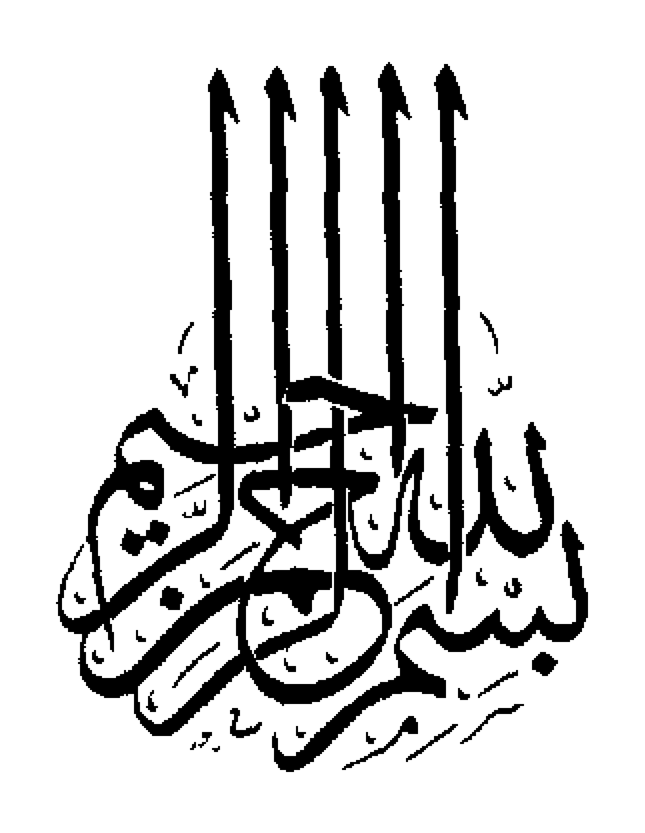


تأليف د. دوروثي لو نولتي و د. راشيل هاريس

مؤلفتا الكتاب الأكثر مبيعاً «الأطفال يتعلمون ما يعايشونه»



# المراهقون يتعلمون ما يعايشونه



# المراهقون يتعلمون ما يعايشونه

## كيف تكون قدوة لأبنائك
## حتى تغرس فيهم صفات الاستقامة والاستقلال




تأليف د. دوروثي لو نولتي
ود. راشيل هاريس


مؤلفتا الكتاب الأكثر مبيعاً «الأطفال يتعلمون ما يعايشونه»







المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| ص ب ٣١٩٦ | تليفون | ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ |
| الرياض ١١٤٧١ | فاكس | ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+ |
| **المعارض الرياض** (المملكة العربية السعودية) | | |
| شارع العليا | تليفون | ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ |
| شارع الأحساء | تليفون | ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+ |
| شارع الامير عبدالله | تليفون | ٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+ |
| شارع عقبة بن نافع | تليفون | ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+ |
| **القصيم** (المملكة العربية السعودية) | | |
| شارع عثمان بن عفان | تليفون | ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+ |
| **الخبر** (المملكة العربية السعودية) | | |
| شارع الكورنيش | تليفون | ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+ |
| مجمع الراشد | تليفون | ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+ |
| **الدمام** (المملكة العربية السعودية) | | |
| الشارع الأول | تليفون | ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+ |
| **الاحساء** (المملكة العربية السعودية) | | |
| المبرز طريق الظهران | تليفون | ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+ |
| **جدة** (المملكة العربية السعودية) | | |
| شارع صاري | تليفون | ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+ |
| شارع فلسطين | تليفون | ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+ |
| شارع التحلية | تليفون | ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+ |
| شارع الأمير سلطان | تليفون | ٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+ |
| **مكة المكرمة** (المملكة العربية السعودية) | | |
| أسواق الحجاز | تليفون | ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+ |
| **الدوحة** (دولة قطر) | | |
| طريق سلوى - تقاطع رمادا | تليفون | ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+ |
| **ابو ظبي** (الامارات العربية المتحدة) | | |
| مركز الميناء | تليفون | ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+ |
| **الكويت** (دولة الكويت) | | |
| الحولي - شارع تونس | تليفون | ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+ |

**موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com**
**للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على**
**jbpublications@jarirbookstore.com**

**الطبعة الأولى ٢٠٠٥**

# Teenagers Learn What They Live

## *Parenting to Inspire Integrity & Independence*



**BY DOROTHY LAW NOLTE, Ph.D.**

**and RACHEL HARRIS, Ph.D.**






# المحتويات

# المقدمة

كتاب " المراهقون يتعلمون ما يعايشونه " هو امتداد للفلسفة التربوية التى سبق أن تم التعبير عنها فى كتاب " الأطفال يتعلمون ما يعايشونه " ، وكلا العنوانين لقصيدة تحمل نفس الاسم . والرسالة في كلا الكتابين واحدة وهى أن الأطفال والمراهقين يقتدون بنا ؛ ولكنهم يتعلمون مما نفعله وليس مما نقوله لهم ، أى من الطريقة التى نعيش بها حياتنا ومن الاختيارات التى نختارها ومن كيفية قضاء وقتنا وخاصة من نوعية علاقتنا ، كل ذلك هو أقوى ما نخلفه للجيل القادم .

إن أولادنا المراهقين يتعلمون منا حتى عندما يتمردون ضدنا ؛ فهم حساسون ومنتقدون لأى تعارض بين ما نقوله وما نفعله ، ويبدو أنهم يستمتعون بملاحظة أى تناقض من هذا القبيل ، وبالإضافة إلى ذلك فهم حساسون بالفعل لأى محاضرات نلقيها على مسامعهم مهما كانت نوايانا حسنة . لذلك لا يمكننا أن ننقل إليهم قيمنا بالقول فقط ، بل يجب علينا أن نلهمهم بها من خلال سلوكنا . فنحن المثال الذى يحتذى به أولادنا المراهقون .

مهما أبدى مراهقونا من مقاومة أو نضج ، فإن الحقيقة هى أنهم لا يزالون يحتاجون إلينا ؛ يحتاجون لوقتنا واهتمامنا وطاقتنا وعنايتنا وحتى إلى نصحنا وإرشادنا سواء كانوا راغبين فى الاعتراف بذلك أم لا . لذا يجب أن نجعل مراهقينا يدركون أننا متواجدون من أجلهم دائماً من خلال الحوارات اليومية التى تبدو بلا أهمية ، بالإضافة إلى أننا متواجدون من أجلهم فى أوقات الأزمات خلال سنوات المراهقة . إن مراهقينا لا يكبرون أبداً على احتياجهم للإحساس بالطمأنينة والاهتمام الموجه منا إليهم ؛ فإنه أساس علاقة الآباء بالأبناء .

نأمل أن يلهمك ذلك الكتاب لكى " تصبح الأب أو الأم الذى كنت تتمناه دائماً " كما يقول " جاك كانفيلد " فى تمهيد كتابه " الأطفال يتعلمون ما يعايشونه " . لكن يجب أن نعترف بأنه من المحتمل أن يكون هناك أوقات ستحاول فيها بكل ما فى وسعك لكى تكون أفضل أب أو أم ومع ذلك لن تسير الأمور كما تريد . إن آباء المراهقين قد يشعرون ـ لديهم كل الحق فى ذلك ـ بالعجز وانعدام الحيلة مهما كانت الطريقة التى استخدموها لتربية أبنائهم تتسم بالإخلاص والتفانى .

يتحمل الكثير من الآباء أوقاتاً عصيبة أثناء فترة مراهقة أبنائهم : أزمة ، عام من المصائب المتتالية ، أو فى أفضل الأحوال قلق يبدو بلا نهاية إزاء مخاطر حقيقة . ويجتاز معظم المراهقين تلك الأوقات الصعبة ويكتسبون منها المزيد من الخبرات والحكمة ، ولكن لا ينطبق هذا على بعض المراهقين . وفى هذه الحالة يجب على الآباء أن يتخذوا القرار بأنفسهم لو استلزم الأمر للجوء للإخصائيين النفسيين بما أن معظم مشكلات المراهقين تتسم بالتعقيد . نؤكد لك على الرغم مما سبق أنه

يجب الإقدام على تلك الخطوة عاجلاً وليس آجلاً . فلو أنك قلق بشأن صحة وسلامة ابنك المراهق ، فلا تتردد فى اللجوء للمساعدة المتخصصة والاستشارة النفسية والعلاج النفسى والاستشارات الاجتماعية . وعليك أن تدرك جيداً أن هذا الكتاب لن يغنى عن ذلك النوع من المساعدة .

يركز هذا الكتاب على العلاقات بين الآباء والمراهقين وليس على المشكلات ذاتها . فيجب أن تتسم علاقتنا بأولادنا بالحميمية والتفتح والاهتمام ؛ فذلك سوف يشجعهم على مصارحتنا بكل ما يحدث فى حياتهم اليومية . إن فرصتنا الكبرى للتأثير فى أبنائنا أثناء سنوات المراهقة الخطيرة تكون من خلال علاقتنا معهم ؛ فكلما كانت أفضل سيصبحون راغبين فى الاستماع إلينا والتفكير فى إرشادنا لهم وفى وجهة نظرنا . لذا يجب أن نتأكد من أننا مترابطون جيداً مع أولادنا قبل أن يصلوا لمرحلة البلوغ مع ما يصاحبها من تغيرات فى هرمونات الجسم . فنحن نريد أن نبدأ مرحلة المراهقة مع أولادنا وهم يشعرون بأنهم أهم شيء لنا وأن لهم الأولوية فى حياتنا . إن سنوات المراهقة هى فرصتنا الأخيرة لكى نساعد أبناءنا لكى يستعدوا من أجل مستقبلهم ويستعدوا لمرحلة الشباب .

إن مرحلة المراهقة هى مرحلة التحولات الجذرية للمراهقين والآباء ولعلاقاتهم ببعضهم البعض . ففى هذه الفترة يجب أن نتركهم وفى نفس الوقت نظل على اتصال بهم ، ونوازن بحكمة بين الطاقات المتنافرة وفقاً لاحتياجات مراهقينا . وبدون شك فإننا فى أوقات معينة سنعاملهم بشدة وفى أوقات أخرى سنعاملهم باللين .

يجب أن يصبح مراهقونا أكثر استقلالاً بذواتهم وأن يقووا من إحساسهم بهذا الاستقلال ، ولكن يجب أيضاً أن يدركوا أهمية الاعتماد على الآخرين وتبادل المنفعة والحقيقة البشرية بأننا جميعاً نحتاج إلى ونعتمد على بعضنا البعض على مستوى العائلة والمدارس والمجتمع والعالم .

إن الشكل الذى تتخذه علاقتنا بمراهقينا سوف يتطور ليصبح هو الشكل الذى تتسم به علاقتنا بأبنائنا الكبار . لذا فكلما استطعنا أن نحترم حق مراهقينا فى تحديد مسار حياتهم من خلال استقلالهم بذواتهم فسوف يحملون لنا كل التقدير والاحترام فى علاقتهم معنا عندما يصبحون راشدين .

نحن نعرف أن التحولات السريعة فى مرحلة المراهقة تتحدى هويتنا كبشر وليس كآباء . فرد فعلنا لتلك التقلبات التى لا مفر منها فى حياتنا الأسرية اليومية هو ما يظهر هويتنا الحقيقية إلى مراهقينا . إننا خير قدوة لمراهقينا عندما تتشكل هويتهم .

نأمل أن يلهمك هذا الكتاب ويرشدك فى علاقتك مع ابنك عبر سنوات مرحلة المراهقة إننا ندرك جيداً أننا نتحدث عن التربية الحقيقية عندما نقول إن " المراهقين يتعلمون ما يعايشونه " .



# إذا عاش المراهقون فى ظل الضغوط فسوف يعتادونها

قد يكون الضغط جزءاً لا مفر منه فى الحياة ؛ فالعالم الذى نعيش فيه ملىء بالالتزامات الشخصية ، والاجتماعية ، والمهنية التى تجعلنا نقوم بمهمة تلو الأخرى مهما كلف الأمر .

ومن الممكن أن تكون الحياة مزدحمة بالمهام بالنسبة للمراهقين ـ كما هى بالنسبة للبالغين ـ بسبب الواجب المدرسى ، أو ممارسة الرياضة ، أو الأنشطة خارج نطاق الدراسة ، أو التحصيل الدراسى ، أو أعباء تنظيف المنزل ، وأحياناً العمل . لذا فقد يشعر مراهقونا بالضغط من كل الاتجاهات ـ فيجب عليهم أن يُنجزوا ، ويتصرفوا بأدب ، ويتحملوا المخاطر ، ويتنافسوا ، ويكونوا لائقين اجتماعياً ، وأخيراً أن يفهموا أنفسهم ، ويتعلموا من الآخرين .

يتعلم المراهقون كيفية التعامل مع الضغوط فى حياتهم عن طريق مراقبتهم لكيفية تعاملنا نحن الكبار مع ضغوطنا . فحتى أثناء مرحلة المراهقة ، حيث يبدو الأمر وكأن أبناءنا لا يعتدون بنا كثيراً ، إلا أننا نظل أهم أول معلم لهم ، وقدرتنا على التنقل بسهولة ويسر بين المتطلبات المتشعبة لحياتنا هى النموذج والقدوة التى نعطيها لمراهقينا .

كانت " ريبيكا " البالغة من العمر ثلاثة عشر عاماً قلقة بشأن مشروع مطلوب منها فى المدرسة ، وكانت تحاول جذب انتباه والدتها للتحدث عن قلقها ، ولكن فى ظل متطلبات المواعيد النهائية فى العمل ، ومتطلبات إدارة المنزل ومسئوليات العائلة ، ومحاولة إيجاد وقت بين كل هذا للذهاب إلى النادى الصحى بالإضافة إلى القطة المريضة ، كان من الصعب جداً على " ريبيكا " أن تجذب انتباه والدتها . وكل ما استطاعت " ريبيكا " الحصول عليه من والدتها ، فى الحقيقة ، هو الوعظ والإرشاد بألا تكون " قلقة أكثر من اللازم " ، وقد قالت والدتها ذلك قبل أن تنطلق سريعاً لأداء المهمة التالية .

و " ريبيكا " ــ مثلها مثل معظم المراهقين ــ لن يفوتها ملاحظة التناقض بين نصيحة والدتها وسلوكها . ففى أحد الأيام بينما كانت " ريبيكا " ووالدتها فى السيارة لقضاء بعض المصالح معاً ، سألت الأم " ريبيكا " أو بمعنى أدق ضايقتها بوابل من الأسئلة بشأن قائمة لا تنتهى من الأمور التى يجب إنجازها : " ما هو موعد تسليم تقرير مادة التاريخ ؟ هل بعثت برسالة شكر لعمتك " ماريا " ؟ هل اتصلت هاتفياً بالسيدة " والش " بخصوص رعايتها للطفل فى عطلة نهاية الأسبوع ؟ " .

وبالطبع كررت الأم نفس الجملة المعتادة : " هلا قمت بتنظيف حجرتك الليلة " .

وفى أثناء كل ذلك تنظر " ريبيكا " من شباك السيارة دون أن يبدو على وجهها أى رد فعل وهى تشعر بالحزن الشديد ، لأنها الآن أصبحت ذات مهارة عالية فى عدم الانتباه لما تقوله الأم حتى عندما تكونان قريبتين جداً فى حدود السيارة . فقد تكون هنا ولكن عقلها فى مكان آخر : تتذكر بعض أغانى " الراب " ، أو تفكر فيما سوف ترتديه غداً فى المدرسة ، أو تتخيل ما الذى سوف تقوله لهذا الفتى الوسيم فى القاعة . لسوء الحظ ، فقد فقدتها أمها .

إننا كآباء لا نرى أنفسنا كنماذج للحياة المليئة بالضغط فى الغالب ، ولا نلاحظ الطرق التى نساهم بها فى زيادة شعور أبنائنا المراهقين بالضغط ، ونفضل بدلاً من ذلك أن نعتقد أننا نفعل كل ما فى وسعنا حتى نعطى أولادنا كل ما يحتاجونه . ومن وجهة نظرنا فإن تذكيرنا لهم بمسئولياتهم يعنى مساعدتهم على تولى مسئولية حياتهم . ولكننا نحتاج أن ندرك أن الطريقة التى نفعل بها ذلك قد تحدث كل الفرق ، فهى إما أن تجعل أبناءنا يشعرون بالمساندة وأننا نفهمهم عندما يحاولون القيام بما هو مطلوب منهم ، أو أنها تجعلهم يشعرون بأنهم واقعون تحت وطأة المهمات الكثيرة .

سيكون من الأفضل لوالدة " ريبيكا " أن تعترف لنفسها بأنها هى من يعانى من الضغط ثم تعترف باحتياجات " ريبيكا " . فيمكنها أن تقول لابنتها : " لا يمكننى التحدث إليك بشأن هذا الآن يا حبيبتى ، ماذا لو ناقشنا الأمر بعد العشاء ؟ " ثم ، ستحتاج الأم بعد ذلك بالطبع

لأن تخصص بعض الوقت الهادئ في ذلك المساء لكي تركز على " ريبيكا " وتستمع لما يقلقها . وبطريقة مماثلة لو أن هناك عدداً من الأشياء التى تريد الأم من ابنتها القيام بها فإن أكثر الطرق فاعلية لذلك هى أن تكتب تلك الأشياء فى قائمة بحيث ترجع إليها " ريبيكا " وترسم علامة حول كل مهمة تؤديها .

من المهم بالنسبة لنا أن نتذكر ـ خاصة عندما نشعر بأن أولادنا يتجاهلوننا ـ أننا لا نزال نمثل تأثيراً كبيراً على حياتهم . فمن السهل جداً أن نفقد هذه الرؤية عندما يبدو الأولاد وكأنهم يتجاهلوننا أو يتمردون علينا علانية . ولكننا بلا شك سوف نترك انطباعاً على مراهقينا سوف يظهر عندما يستقلون بحياتهم كشباب بالغين يتخذون القرارات بشأن حياتهم . وفى الوقت الحالى يجب علينا أن نتذكر أن تأثيرنا علي أولادنا ينتقل بقوة أكثر عن طريق طريقة عيشنا لحياتنا . وليس عن طريق ما نخبرهم به عن كيف يعيشون حياتهم .

## المراهقون مشغولون أيضاً

من المكن أن يكون مراهقونا مشغولين جداً مثلنا تماماً ؛ فنحن نقحم أولادنا فى دوامة من الأنشطة وهم فى مرحلة ما قبل الثالثة من العمر ونجعلهم مشغولين طوال مرحلة الدراسة . وعندما يأتى الوقت الذى يصبحون فيه مراهقين ، فإنهم يعتقدون أن هذه هى الطريقة الوحيدة للحياة .

إننا ندخل أبناءنا تلك الدوامة من الأنشطة لأننا نريد أن تتوافر لهم الفرصة فى تجربة كل الخيارات المتاحة وأن يعتادوا على التنافس . وكما

صاغها أحد الآباء : " لو لم يذهب ابنى لمعسكر كرة القدم فى أول سنة تتوافر فيها تلك الفرصة . فإنه عندما ينتقل للمرحلة الإعدادية سيكون متخلفاً عن باقى الأولاد " . قد يبدو الأمر أننا إن لم نغرق مراهقينا فى دوامة الأنشطة ، فإنهم سوف يتخلفون عن باقى أقرانهم . على الرغم من أن ممارسة الأنشطة فى سن مبكرة من الممكن أن تعطى الأطفال الفرصة فى التفوق فى أمور قد لا يفلحون فيها إذا لم يتعرضوا لها ، إلا أنه من المهم أيضاً أن نحافظ على التوازن السوى بين الأنشطة ووقت الراحة .

لنأخذ مثلاً " ناتاشا " التى تبلغ من العمر ١٤ عاماً والتى يتسم جدولها بأنه ملىء بالأنشطة المفيدة ، فهى تقول : " إننى أذهب لدروس الرقص مرتين فى الأسبوع ، ولصالة الجيمانزيوم كل أربعاء ، ولدى دروس فى البيانو كل جمعة ، وبروفة فى الكورال بعدها . وأنا مشتركة فى فريق السباحة فى المدرسة ، ونحن نقضى حوالى ١٢ ساعة فى حمام السباحة كل أسبوع . أعتقد أن هذا كل شىء ، ولكن ربما أكون قد نسيت شيئاً " .

تومأ أمها موافقة على هذا الكلام وتقول :" لقد نسيت أنك كنت جليسة أطفال لابنى جارتنا التوأمين البالغين من العمر سنتين ، لمدة عام وحتى الآن " . وتعتبر " ناتاشا " فتاة منظمة للغاية وقادرة على العمل الكفء ولكنها تبدو وكأنها نسخة مصغرة من الكبار وهى تحمل مفكرتها الإلكترونية اليومية وهاتفها المحمول ؛ إن لديها إحساس طاغ بالكفاءة يجعلها مثل هيئة رجال الأعمال وليست فتاة مراهقة . إلى أين يؤدى كل هذا ؟ هل ستنفد طاقتها ، وتتبدد فى سن مبكرة كنتيجة لإيقاع حياتها السريع المضنى ، أم أنها ستستمر فقط فى إضافة المزيد والمزيد من الأنشطة

كل عام على جدولها بصورة لاإرادية ؟ هل لديها الوقت للتفكير إلى أين هى متجهة ، وما الذى تريد أن تفعله فى حياتها ؟

اجتمع الآباء فى ضواحى إحدى المدن فى ولاية " كونيكتيكت " الأمريكية ، وقرروا أن إرهاق الأطفال بجدول مزدحم بالأعمال أصبح مشكلة على نطاق المجتمع بأكمله . وبذلك قادوا حملة عامة لكى يشجعوا الجميع على البقاء فى المنزل لمدة ليلة واحدة فقط مخصصة للعائلة كل شهر . ولقد عمل هؤلاء الآباء معاً حتى فى المدارس وأقنعوا المدرسين بألا يعطوا أية واجبات منزلية للتلاميذ فى تلك الليلة ، وشجع هؤلاء الآباء ، والآباء الآخرون ، المراهقين بأن يطفئوا أجهزة التلفاز والحاسب الآلى وبكل بساطة يقضون ليلة هادئة فى المنزل مع أسرهم .

ومن خلال هذه التجربة قامت العائلات بإعادة اكتشاف المتعة القديمة التى تتمثل فى جلوسهم حول مائدة المطبخ يلعبون الورق ، أو ألعاب الطاولة ، ويتحدثون مع بعضهم البعض أثناء اللعب . لقد كانت تلك التجربة بمثابة تذكير جيد بأن التجمع كأسرة ، ومشاركة المتعة البسيطة فى المنزل هو نشاط مهم ، ويستحق أن نخصص له الوقت .

لو أننا سرنا مع التيار بكل بساطة ، فمن المحتمل أننا سننساق وننجرف إلى إيقاع الحياة السريع المحموم الذى يبدو أنه أصبح الأساس فى مجتمعنا . يتوجب علينا أن نتخذ قراراً واعياً بأن نخطط لحياتنا بطريقة ما بحيث نوجد مساحة بين الأنشطة ؛ أى وقت للهدوء ، ووقت للم شمل العائلة ، ووقت " للتوقف عن العمل " . فلو لم نأخذ أبداً بعض الوقت لنخرج من الدوامة ، فسوف نقع فى خطر عدم معرفة معنى الضغوط وأثرها .

## التخطيط للدراسة الجامعية

تنبع بعض الضغوط التى تؤدى لإثقال جدول أنشطة أولادنا من رغبتنا فى مساعدتهم على إعداد سيرة ذاتية تجعلهم مؤهلين للالتحاق بالكلية التى يرغبونها . وفكرة أن يكون لدى المراهقين سيرة ذاتية هى تطور جديد نسبياً ، وهى نتيجة للمنافسة المتزايدة فى عملية الالتحاق بالجامعة .

وقد يبدأ الآباء فى التخطيط لإلحاق أبنائهم بالكليات حتى قبل أن يلتحق هؤلاء الأبناء بالمدرسة الثانوية : أى الأنشطة التى يجب أن يشترك فيها الطفل لكى يظهر كيف أنه يتمتع بخبرات متنوعة ؟ ما الذى باستطاعته فعله من أمور متميزة حتى يكون طلب التحاقه بالجامعة متميزاً ؟ وسرعان ما يتطور هذا النوع من التخطيط ، ويصبح اتجاهاً طوال العام بحيث لا يصبح الصيف وقتاً للإجازة كما كان فى السابق ولكن وقت العمل فى الأنشطة ، والبرامج ، والإنجازات التى ستبدو مهمة فى خطاب الالتحاق بالجامعة .

من الصعب أن نتصور مدى حجم الضغط الشديد الواقع على مراهقينا الذى يتسبب فيه ذلك الأمر . فقد ينتج عن ذلك أن يخيم شبح المنافسة بشأن الالتحاق بالكليات على سنوات مراهقتهم بأكملها ، وهى عملية من الممكن أن تكون غامضة وغير عادلة فى آن واحد . وليس من الواضح دائماً السبب فى قبول بعض المراهقين فى كليات القمة بينما لا يتم قبول البعض الآخر ، ولذلك فقد تنتهى سنوات التعب ، والضغط ، والتخطيط ، والحلم بإحباط وخيبة أمل كبيرة . ثم بعد ذلك يكون لدينا أولاد رائعون فى السابعة عشرة من أعمارهم ، وعلى أعتاب حياة الكبار ، ويشعرون

وكأنهم خذلوا آباءهم ، ومدرسيهم ، ومدربيهم ، وأنفسهم . ما هو الخطأ فى هذه الصورة ؟

" جايل " الطالبة فى السنة النهائية فى المدرسة الثانوية تراقب البريد الخاص بها فى قلق بالغ ، وهى تنتظر وصول الظرف الضخم ليعلن قبولها فى الكلية التى اختارتها ولكن لا يحدث شىء من هذا ؛ فلقد تم رفض طلب التحاقها بالكلية التى اختارتها ، وهى الآن تشعر بالحزن الشديد ، وعدم القدرة على التفكير بشأن ما يجب أن تفعله ، وكذلك أبواها .

فتقول بعد أن استجمعت شتات نفسها واستطاعت أن تتحدث عن خيبة أملها وإحباطها بعد أن ظلت لمدة يوم بأكمله ما بين الدموع الحارة ، والصمت بذهول : " لا أستطيع أن أصدق هذا ! " .

وتوافقها أمها فتقول : " وأنا أيضاً لا أصدق هذا " وهى متكأة على الحائط فى حجرة العائلة مشبكة ذراعيها على صدرها ويبدو عليها الإحساس بالهزيمة .

تطل نظرة حائرة من عينى " جايل " وهى تتمتم قائلة : " إنى أشعر بالأسى " .

إلى أين ستصل المناقشة من هذا المنطلق ؟ الأم كانت مهتمة جداً بالتحاق ابنتها بهذه الكلية بالتحديد لدرجة أنها كان لديها نفس إحساس " جايل " بخيبة الأمل . وهذه الأم ليست قادرة على إعطاء " جايل " رأياً ناضجاً ، أو مساعدتها على إيجاد طريقة لتقبل هذه النكسة وتنتقى حلماً آخر للمستقبل . لقد كان على " جايل " التعامل مع

شعورها بأنها خذلت أمها بالإضافة إلى شعورها بخيبة الأمل ، وهذا عبء زائد غير ضرورى عليها فى وقت صعب بالفعل .

قد ينساق كل من الآباء ، والأبناء وراء فكرة التنافس على دخول الكليات لدرجة أنهم يفقدون رؤية الهدف العام ، وحقيقة أنه يوجد العديد من الطرق التى تؤدى لنفس النتيجة المرجوة : تعليم وإعداد جيد للمستقبل .

ينبغى على الآباء أن يدعوا أبناءهم المراهقين يعيشون حياتهم الخاصة . فيوجد بالفعل ما يكفى من الضغط لدى الأبناء فى عملية الالتحاق بالكليات ، وأبناؤنا لا يريدون أن يصبح الأمر أكثر حدة بتدخلنا الزائد على الحد . نعم يمكننا أن نشجعهم ، ونرشدهم ، ونوفر لهم الموارد ، والمصادر ، ونصحبهم فى زيارة للكليات ، ونستمع إليهم وهم يتحدثون عن طموحاتهم وما يقلقهم ، وأن نقرأ المقالات التى يكتبونها وأن نتمنى لهم الأفضل ، ولكن لا يجب أن ندفعهم لدخول أية كلية بعينها لنحقق أحلامنا نحن .

نحن نريد أن نكون متواجدين لنساند مراهقينا لو أحسوا بخيبة الأمل فى عملية القبول بالجامعة . لو أن والدة " جايل " لم تكن راغبة بحماس شديد فى نتيجة معينة لجاء رد فعلها مختلفاً تماماً تجاه ابنتها . كيف هذا ؟ دعنا نجر تعديلاً على الحوار :

تقول " جايل " : " لا أستطيع أن أصدق ذلك ! " ، بعد أن استجمعت شتات نفسها ، وتحدثت أخيراً بعد يوم كامل بين الدموع الحارة وبين الصمت بذهول . ترد الأم : " أنا أشعر بالأسى لأجلك يا

حبيبتى ، أنا أعرف كم كنت تريدين هذا " وهى تجلس بجوار ابنتها وتضع ذراعها حولها .

وبهذا كان ليتوافر لـ " جايل " المجال المناسب الذى تحتاجه لكى تعبر عن شعورها ، وعن إحساسها بالإحباط ، فهى بذلك لديها أمها الحنون المتعاطفة معها المستعدة للإنصات إليها ، الحضن الدافئ الذى يؤازرها فى محنتها . فالأم هنا تدرك أنه يجب على " جايل " أن تجتاز طريقها عبر مشاعر الإحباط قبل أن تكون جاهزة للتفكير فى الخيارات المتبقية لها . وبهذا فإن الأم لا تضغط على ابنتها الآن من خلال سؤالها عن اختيارها الثانى من الكليات ، بل تعطى " جايل " كم الوقت الذى تحتاجه ـ عبر مجموعة من الحوارات أو بعد مرور فترة من الوقت ـ حتى تتقبل إحباطها .

نحن نريد أن تزخر سنوات الدراسة الثانوية لمراهقينا بالفرص حتى يستكشفوا اهتماماتهم ، وأحلامهم ، والشيء المولعين به ، وما يحدد لهم هدفهم فى الحياة . فنحن لا نريدهم أن يقعوا تحت ضغط كبير ناتج عن عملية الالتحاق بالكليات للدرجة التى تجعلهم لا يحددون هويتهم وفقاً لأحلامهم بل وفقاً للكلية التى يلتحقون بها . ولكى نرشدهم إلى هذا الاتجاه ، فإننا بحاجة إلى التأكد من أننا لا نفقد منظورنا السليم .

## الأولوية لأبنائنا المراهقين

إن العلاج الأفضل للتحديات التى تفرضها الضغوط اليومية هو الحفاظ على جدول أعمال ، وأنشطة متوازنة مبنية على أولوياتنا ، ولكن كلنا يدرك مدى صعوبة تنفيذ هذا . لذا فإنه ربما كان أفضل شيء واقعى يمكن

أن نفعله فى هذا الصدد هو أن نضع مراهقينا باستمرار على رأس القائمة إلى أقصى درجة ممكنة . وغالباً ما يعنى هذا أننا يجب أن يكون لدينا الاستعداد للتوقف عما نفعل لكى نتجاوب مع أولادنا . على سبيل المثال لو كان النمط العادى لشخصيتنا أن نؤدى دائماً عدة مهام فى وقت واحد ـ كقيادة السيارة أثناء التحدث فى الهاتف المحمول ، أو إعداد العشاء أثناء مشاهدة الأخبار ـ بذلك تكون الفرصة ضئيلة جداً لمراهقينا ليدخلوا معنا فى حوار . لذلك فنحن عندما نسأل المراهقين عما يريدون فإنهم يقولون مرات ومرات إن أكثر ما يريدون من آبائهم هو المزيد من الوقت معهم فى جو يسوده الهدوء ، والاسترخاء ، والحصول على انتباههم بالكامل .

إن الوضوح بشأن أولوياتنا أمر ضرورى لكى نكون قادرين على التجاوب مع مراهقينا عندما يطلبون منا أن ننتبه لهم . نعم غالباً ما تأتى طلباتهم فى أوقات غير مناسبة وتكون متعلقة بأمور قد تبدو غير مهمة لنا نسبياً ، ولكننا إن لم نتجاوب معهم عند طلبهم الانتباه لتلك " الأشياء التافهة " ، فلا يمكن أن نلومهم عندما لا يلتفتون إلينا عندما تأتى القضايا الأصعب .

كانت الأم تعمل على الحاسب الآلى عندما أتت " سومونا " البالغة من العمر ١٦ عاماً مبكراً على غير توقع من المتجر ، حيث كانت تتسوق مع الأصدقاء . كان يملؤها الحماس بسبب رداء كانت قد رأته ، وكانت تريد شراءه منذ عدة شهور مضت ، والآن أصبح سعره منخفضاً ، وشراؤه متاحاً لها . وبغض النظر عن حقيقة أن أمها مشغولة ، بدأت " سومونا " فى الوصف المفصل لتلك " الفرصة الرائعة " التى حصلت عليها .

كادت تغنى قائلة : " سيكون هذا الرداء رائعاً فى حفل المدرسة وهو يناسب مقاسى تماماً ! " .

وضعت الأم ما كانت تفعله جانباً ، وانضمت لابنتها على مائدة المطبخ لتتناولان معا غداء سريعاً قبل أن تهرع الابنة لمقابلة أصدقائها مرة أخرى . وقد استغرقت فترة الحديث القصيرة هذه بين الأم والابنة فقط حوالى ١٠ دقائق ، ولكن فى هذا الوقت القليل عرفت الأم الكثير عن " سومونا " ؛ فلقد أدركت أن ابنتها متسوقة حريصة ، ومنظمة جيدة " الحفل المدرسى ما زال بعد ٥ شهور " ، والأهم من كل هذا أنها أدركت أن " سومونا " لا تزال تحتاج وتريد موافقتها قبل القيام بعملية شراء مهمة .

إن هذه الأم قادرة على الحفاظ على ترتيب أولوياتها وترى أن هذه الدقائق القليلة التى تقضيها مع ابنتها فرصة مثالية لنوع مهم من المشاركة الوجدانية . فهى تعطى " سومونا " رسالة مهمة غير منطوقة : " لست مشغولة جداً لدرجة ألا أعطيكِ الانتباه الذى تحتاجينه فى أى وقت تحددينه " . فتتفهم أم " سومونا " أنه من الطبيعى للمراهقين أن يمتلئوا بالحماس بشأن شئونهم الخاصة ، وأن يكونوا أحياناً غير مهتمين قليلاً إزاء احتياجات الآخرين .

ولذلك ، فبدلاً من أن يكون رد فعلها على مقاطعة ابنتها لها أثناء عملها هو التعبير عن الضيق ، وبدلاً من أن تلقى على ابنتها محاضرة عن ضرورة احترام عملها ، فإنها شاركت " سومونا " إحساسها بالإثارة ، ووضعت خطة للذهاب معها للمتجر لتساعدها فى اتخاذ قرارها النهائى .

من خلال هذا الموقف تعلمت " سومونا " أنها تستطيع الحصول على انتباه أمها بالكامل عندما تحتاجه ، وأن أمها سوف تتجاوب مع احتياجاتها عندما تأتى من أى حفل إلى المنزل وهى حزينة بسبب ضغط أقرانها عليها لتفعل أمراً سيئاً ، أو عندما تواجه موقفاً صعباً فى المدرسة . ففى هذه الأوقات سوف تكون راغبة فى التحدث لأمها ؛ فهى تعرف أنها ستكون موجودة من أجلها .

## حرية اختيار أنشطتهم

على الرغم من أن حياتنا قد تكون مزدحمة بالمهام والمواعيد ، وبها الكثير من الضغوط ، فنحن بحاجة إلى أن نتذكر أن مراهقينا يحتاجون إلى ما يكفى من وقت للترفيه ، وعلينا أن نأخذ حذرنا وألا نرهقهم أكثر من اللازم عن طريق أن نفرض عليهم دائماً جدول مهام . فعلى الرغم من كل شىء ، فإن المهمة الأساسية للمراهقين هى اكتشاف أنفسهم . وهذا هو الوقت المناسب لكى يكتشفوا الصداقات ، والحب ، ومواهبهم ، وأحلامهم ، وكرة القدم . وليس هناك هدف على نفس القدر من الأهمية لهذا الهدف الذى سوف يؤثر تأثيراً كبيراً على بقية حياتهم .

نحن نحتاج إلى أن نتأكد من أن مراهقينا لديهم الوقت غير المنظم الذى يحتاجونه لمجرد الخروج ، والاستماع بعدم فعل أى شىء أثناء اكتشافهم لأنفسهم ، وماذا يريدون أن يصبحوا .

كان " جرانت " البالغ من العمر ١٣ عاماً يلعب فى فريقين مختلفين لكرة القدم ، ويقوم ببعض الأعمال التطوعية ، ويستكمل دراسته لآلة التشيلو الموسيقية . وقد كان وضع جدول أعمال خاصاً بالعائلة يمثل

تحدياً حقيقياً وخاصة أن " جرانت " لديه أخوان أصغر منه ولكنهما مثله فى انشغالهما بالرياضة والأنشطة الأخرى . ولكن الأم كانت نائب رئيس شركة قبل أن تنجب الأولاد وكانت تتمتع بقدرة تنظيمية متميزة ، ولذلك فقد كانت قادرة بطريقة ما على إنجاز كل شىء . ولكن كانت هناك بعض المشكلات ، فقد كان الأب يشكو بسبب اضطراره لمشاهدة مباريات كثيرة لأبنائه أو أنه يضطر لأن يفوته مشاهدة إحدى مباريات أولاده بسبب تضارب جدول المواعيد . كان هو وزوجته يريدان أن يساندا أبناءهما فى أنشطتهم المختلفة ، ولكن بدا الأمر مستحيل التنفيذ .

فى إحدى الليالى ، وبعد العشاء أثار الأب قضية المكان الذى ستقضى فيه العائلة الإجازة هذا العام ، فسأل " جرانت " فوراً : " هل يمكننا أن نبقى فى المنزل فقط ولا نذهب لأى مكان ؟ " فصُدم الأب والأم ؛ فقد كانا يتوقعان المناقشة المعتادة بشأن اختيار الشاطئ أو منطقة الجبال ، ولكن لم يتوقعا مثل هذه الإجابة .

استكمل " جرانت " كلامه قائلاً : " إننى أود فقط أن تتوافر لى الفرصة لعدم فعل شىء . ربما أذهب للسينما أو شىء من هذا القبيل ، ولكننى أساساً أود قضاء الوقت دون فعل شىء " .

فى تلك اللحظة ، أدرك والدا " جرانت " مدى الأعباء الموجودة فى حياة ابنهما . لقد كانا يضغطان على نفسيهما لكى يحافظا على جدول أعماله ، ولكن اتضح من الأمر أن ما كان يريده حقاً هو بعض الوقت الحر لنفسه . بدا الأمر ، وكأن العائلة قد انساقت إلى دوامة سريعة ولم تعرف كيفية الخلاص منها ، وصدمتهم رغبة " جرانت " الصادقة وجعلتهم

يدركون أنهم ليسوا مضطرين لأن يعيشوا حياتهم طبقاً لهذا الجدول الزمنى المحموم سريع الإيقاع .

أدرك الأب والأم أن عليهما اتخاذ بعض القرارات المهمة بشأن أسلوب حياتهما اليومى ، وليس فقط بشأن الإجازة ، وبدآ معاً فى وضع حدود وأولويات جديدة ، حيث سمحا لـ " جرانت " أن يختار الفريق المهم بالنسبة له ، ويدع الفريق الآخر .

وقرر " جرانت " أن بإمكانه أن يقوم بعمله التطوعى مرة كل أسبوعين حتى يتوفر له بعض الوقت للاسترخاء . على الرغم من أنه أول من اعترف بحاجته لبعض الوقت إلا أنه كان من الصعب تنفيذ قراره بترك أحد فريقى كرة القدم ، ومع ذلك فبمجرد أن فعل ذلك واتخذ قراره بدا سعيداً ومرتاحاً .

ونحن كآباء ، نحتاج لاحترام وقت مراهقينا الذى يحتاجونه لاكتشاف ذواتهم بأنفسهم . فما يبدو لنا أنه كسل ، وعمل " لا شىء " قد يكون وقتاً فى غاية الأهمية لهم لكى يتأملوا ويسترخوا ويفكروا إلى أين هم ذاهبون ، فهذا جزء مهم من نموهم ويعدهم للضغوط التى لا مفر منها فى مرحلة الشباب . ففى غضون سنوات قصيرة سوف يتخذون القرار بشأن الكلية التى سيلتحقون بها وحياتهم العملية والعلاقات العاطفية التى ستشكل حياتهم . لذا فإنه كلما زاد ما يتعلموه عن أنفسهم الآن فسوف يتسمون بالمزيد من الحكمة عندما يتعلق الأمر باتخاذ تلك القرارات الجوهرية .

## عندما يعمل الأطفال

يعمل بعض المراهقين كى يحصلوا على بعض المال ولكن الكثير منهم يضطرون للعمل لكى يعولوا أنفسهم أو ليساهموا فى دخل أسرهم على الرغم من أن هذا الأمر قد يؤثر على درجاتهم ، ويعوق قدراتهم على المشاركة فى الأنشطة الإضافية . إن مثل هؤلاء الأطفال ليس لديهم الفرصة للبقاء بدون عمل شيء ، بل إنهم قد دخلوا عالم مسئولية الكبار والضغوط المالية فى سن مبكرة .

كما يساهم بعض المراهقين في مساعدة عائلاتهم عن طريق تولى مسئوليات الآباء فى المنزل بينما يكون الأبوان فى العمل . فمثلاً " ليا " التى تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً هى الأخت الكبرى لثلاثة أشقاء . أمها امرأة عاملة معيلة وتكافح من أجل توفير منزل لائق لأبنائها ولتجنبهم المشاكل . ترجع " ليا " رأساً من المدرسة كل يوم لكى تتأكد أن إخوتها الأصغر منها قد وصلوا للمنزل فى أمان وتساعدهم على أداء الواجب المدرسى . وعند وصول الأم في السادسة والنصف مساءً تكون " نيا " قد نظفت المنزل ، وأعدت العشاء . عادة ما تبدأ " ليا " فى عمل واجباتها المدرسية في الثامنة مساءً حيث تكون متعبة للغاية ، ويكون عمل الواجب بمثابة كفاح آخر .

الأم تتفهم التضحية التى تقوم بها ابنتها الكبرى ، وتحاول أن تخفف العبء الواقع عليها قدر استطاعتها ، ولكن الجدول الأساسى لأسبوع العمل لا يمكن تغييره . فى الحقيقة إن هناك بعض المواقف التى يتعين فيها على المراهقين أن يكبروا قبل الأوان ، وبذلك يفقدون بعضاً من طفولتهم لكى يتحملوا ضغوط ومسئوليات عالم الكبار . عندما يكون هذا هو

الوضع ، فنحن نحتاج لأن نتذكر أنه على الرغم من مسئوليات الكبار التي يحملونها على عاتقهم ، فإن هؤلاء المراهقين لا يزالون أطفالنا . لذا فإنه كلما أمكن فيجب علينا أن نبحث عن الطرق التي يمكننا بها أن نقدرهم ، ونستمر في العناية بهم .

في ليلة عيد ميلاد " ليا " السادس عشر أحضرت الأم إلى المنزل كعكة عيد ميلاد لها ، وكان الأطفال الصغار كلهم متواجدين من أجل المفاجأة ، وجهزوا بعض الهدايا الصغيرة لكي يعطوها لـ " ليا " . ودون شك فإن " ليا " كانت تشعر بالسعادة عندما يتم تدليلها ، وحينما تفعل العائلة شيئاً خاصاً لها . فمهما بدا بعض المراهقين كالكبار إلا أنهم لا يزالون يريدون أن يتم الاحتفاء بهم في أعياد ميلادهم .

الأم أيضاً كانت ترغب ألا تعلق ابنتها في دور القائم على الرعاية إلى الأبد ، لذا فعندما بلغت " ليا " السادسة عشرة من العمر وبلغ أخوها " سام " ثلاثة عشر عاماً ، قررت الأم أنه قد كبر بما يكفي لكي يبدأ في المشاركة في العناية بإخوته في المرحلة الابتدائية ، وبهذا ترتاح " ليا " من بعض مسئولياتها . وبهذا بدأ " سام " يتولى زمام الأمور لمدة يومين في الأسبوع لكي تتمكن " ليا " من متابعة اهتمامها بالتقاط الصور الفوتوغرافية ، وتقديمها لكتاب المدرسة السنوى . وقد أرضى هذا الحل كل الأطراف ـ فحصلت " ليا " على فترة راحة ، وشعر " سام " بالفخر لأنه تولى مسئوليات إضافية ونظر لهذا الأمر على أنه اعتراف بنضجه المتزايد .

## التعامل مع ضغط الأقران

بما أن علاقة أبنائنا المراهقين بأقرانهم ذات أهمية قصوى بالنسبة لهم ، فإنهم يكونون عرضة لأن يعانوا مشاكل تتعلق بأنواعٍ مختلفة من ضغط الأقران . وعلى الرغم من أن مراهقينا قد يتبنون أسلوباً دفاعياً أثناء مناقشة المشكلات التى يواجهونها مع آبائهم ، إلا أنهم بحاجة حقيقية لمساعدتنا لهم فى حل هذه المشكلات ، وبحاجة كذلك لرؤية الكبار للمساعدة على إرشادهم للطريق الصحيح .

" كلايد " الطالب فى الصف الثانى الثانوى يحافظ على تقديراته العالية فى كل دورات تحديد المستوى المتقدم ولا يزال لديه الوقت ليكون مسئولاً عن إدارةٍ الطلاب فى فريق كرة السلة . وقد حدث أيضاً أن أصبح " كلايد " واحداً من التلاميذ القلائل فى تلك السنة الدراسية الذى بمجرد أن بلغ ستة عشر عاماً ، حصل على رخصة قيادة ، وامتلك سيارة خاصة به . وفوراً اكتشف أن لديه " أصدقاء " أكثر مما كان يتخيل . فقد كان التلاميذ الذين يعرفهم بصورة عابرة يتصلون به للذهاب للحفلات ، ولكى يقلهم إلى الحفلات . وكان أصدقاؤه المقربون أيضاً يريدون منه أن يوصلهم بسيارته هنا وهناك وإلى أى مكان . لم يكن " كلايد " مستعداً تماماً لكل هذه الزيادة المفاجئة فى الشعبية فى المدرسة ، وضغط الأقران الذى يتبع تلك الشعبية الكبيرة . وعلى الرغم من أن الأمر لم يكن يتضمن أى ضغوط لعمل شىء سيئ إلا أن " كلايد " لم يعرف كيف يتعامل مع هذا الوضع الاجتماعى الجديد .

إنه يشعر بالضغط من أبويه فى أن يستكمل الدراسة بجد واجتهاد ، والضغط من زملائه لكى يكون اجتماعياً . وهذه هى المعضلة الشائعة والتى

تواجه المراهقين : الأبوان يريدانهم أن يكونوا حريصين وأن يعملوا بجد واجتهاد ، بينما يريدهم أصدقاؤهم أن يقتحموا المخاطر ويحضروا أكبر قدر ممكن من الحفلات .

وقد تفهم الأب الضغط الذى يشعر به " كلايد " من جانب أقرانه . وفى أحد الأيام وأثناء نزهة بالسيارة مع ابنه الذى كان يتولى القيادة ، بدأ فى تذكر الماضى : " إننى أذكر مدى شعورى بالإثارة عندما حصلت على رخصة القيادة لأول مرة " ، ثم يتوقف الأب عن الكلام ، ويكمل قائلاً : " لقد فتح هذا الأمر أمامى عالماً جديداً بأكمله ، ولكن كان يجب أيضاً أن أكبر بسرعة " .

هذه الملاحظة الأخيرة جذبت انتباه " كلايد " ، وسأل والده : " ماذا تعنى ؟ " .

استطرد الأب قائلاً : " حسناً ، لقد كان أحد أصدقائى يريدنى أن أقله بسيارتى هو وصديقته إلى مكان ما ، ولم أكن مرتاحاً للتورط فى ذلك الأمر " .

سأل " كلايد " واهتمامه بالأمر يزيد : " إلى أين كانا يريدانك أن تأخذهما ؟ " .

تردد الأب فى الإجابة ، ثم أخذ نفساً عميقاً وقال : " حسناً ، إلى أحد الفنادق " قال ذلك وهو يحاول الحفاظ على صوته الهادئ .

قال " كلايد " : " أوه ، أنا أعرف ما تعنيه . يطلب أصدقائى دائماً ذلك ؛ أى أقلهم بسيارتى لأماكن لا أكون راغباً حقاً فى الذهاب إليها " .

عند هذه النقطة من الحوار ، أصبحت خيارات الأب واضحة حيث يمكنه إما البدء فى توجيه أسئلة محددة مثلما يفعل المحقق لكى يعرف

ما الذى يعتزم أصدقاء " كلايد " فعله ، أو يمكنه إعطاء " كلايد " بعض النصائح السديدة بشأن كيفية الرفض . ولكن بدلاً من كل هذا فإن الأب يسأل ابنه بكل هدوء : " وكيف تتعامل مع تلك المشكلة ؟ "

هذا السؤال يعطى " كلايد " الحرية لكى يتحدث عما يحدث فى حياته بدون أن يشعر أنه يتم استجوابه ، أو الضغط عليه فى اتجاه محدد . من جانب الأب فهو حقاً يريد أن يعرف المزيد من ابنه ، ولذلك يستمع فقط ، بينما يتولى " كلايد " القيادة وهو يتحدث بكل صراحة عن بعض الضغوط التى يتعرض لها .

إن هذه الأنواع من الحوارات هى التى غالباً ما يتذكرها مراهقونا ، وهذه هى اللحظات التى ينبغى أن نعتبرها فرصاً لنقترب أكثر منهم ونعطيهم الفرصة كى يعرفونا بطريقة مختلفة ، ونعطيهم الفرصة للتحدث إلينا دون مقاطعة . فبمجرد أن يعرف أولادنا أننا سوف ننصت إليهم حقاً ، فقد نفاجأ نحن بمقدار رغبتهم في مصارحتنا والتحدث معنا . يجب علينا فقط أن نقاوم الرغبة فى أن نقدم لهم ما نراه في صورة إرشاد ؛ الأمر الذى يرونه غالباً كمجرد ضغط إضافى .

## الضغط كالمرض المعدى

عندما يأتى مراهقونا إلينا بمشاكلهم ، فمن المهم ألا نبالغ فى رد الفعل على الطريقة الدرامية التى قد يعبرون بها عن المشاكل الخاصة بهم . فربما يكون المراهقون عاطفيين للغاية ويتحدثون عن التحديات العادية للمراهقة وكأنها نهاية العالم . عندما يفعلون ذلك ، فنحن نحتاج للتحكم فى قلقنا حتى لا نتجاوب معهم بطريقة تجعل الأمر أكثر سوءاً .

مع حلول الأسبوع الثالث من الصف الأول الثانوى بدأت " كاثى " تشعر بضغط شديد بسبب كم الواجب المنزلى الذى تكلف به في المدرسة الثانوية . وقد قالت لأمها بينما كانتا تجهزان العشاء : " إنه ضعف الكم الذى كنت مكلفة به فى العام الماضي ، ولا توجد طريقة لكى أتوافق مع ذلك " .

تستمع الأم بهدوء أثناء إعدادها للعشاء ولكن قلقها يتزايد بينما تسهب " كاثى " فى شرح أسوأ مخاوفها : " لن أستطيع أبداً إنجاز كل هذه القراءات . الأطفال الآخرون أذكى منى بكثيرٍ . لم أستطع فهم أى شىء فى حصة الحساب اليوم ، وكنت خائفة جداً من أن أسأل " .

كان صوت " كاثى " يتصاعد مرتفعاً ، ولكن قبل أن يبلغ ذروته لم تستطع الأم السيطرة على نفسها وقاطعتها قائلة : " كيف تقولين إنك لست ذكية مثل الأطفال الآخرين ؟ هذا هو أغبى شىء سمعته فى حياتى ! أنت فقط تبالغين فى رد فعلك ، وسوف تعتادين المدرسة الثانوية مثلما يحدث مع الجميع " .

توقفت " كاثى " عن الكلام لمدة ثانية واحدة ثم صرخت قائلة : " أنت لا تتفهمين ، لا تتفهمين أبداً ! " ثم خرجت من المطبخ جرياً ، وعيناها مليئة بالدموع ثم أغلقت على نفسها حجرتها بالطابق العلوى .

ظلت الأم واقفة وحدها فى المطبخ ، ووجهها تكسوه الحمرة ، وتتزايد دقات قلبها . لقد أدركت أنها قالت الشىء الخطأ ـ مرة أخرى ـ ولكن بعد أن فات الأوان . لقد أضافت بذلك الرد لضغوط " كاثى " عن طريق انتقال شعور القلق والتوتر من ابنتها إليها .

من الصعب جداً بالنسبة لنا كآباء أن نبقى هادئين عندما يشعر مراهقونا بالحزن ، خاصة إذا كان الضغط الواقع عليهم بسبب شيء سبب لنا الشعور بالألم أثناء فترة مراهقتنا نحن . وقد اتضح أن والدة " كاثى " لم تكن تشعر بالأمان من الناحية الأكاديمية عندما كانت صغيرة ، وأمضت وقتاً عصيباً مع مادة " الحساب " . ولذلك ، فإن الضغط يكون أشبه بالعدوى عندما يمس شيئاً ما فى داخلنا بطريقة أو بأخرى .

تتمنى والدة " كاثى " لو كانت قادرة على التعرف على الضغط الذى كان يتصاعد داخلها بينما كانت تستمع لابنتها . فساعتها كانت ستعمل على تهدئة نفسها أولاً عن طريق أخذ عدد من الأنفاس الطويلة وتذكير نفسها أن هذا الضغط هو مجرد شيء مؤقت . لقد كانت الأم بحاجة لأن تطمئن نفسها قبل أن تطمئن ابنتها وتساعدها على بدء حل مشكلتها .

إننا بحاجة إلى تفهُم وتقبُل حقيقة أن مراهقينا وسط دوامة من المشاعر المتأرجحة المتأججة ؛ بالضبط مثل الصغار فى بداية عهدهم بالمشى ، والذين يقعون دائماً ونحن نشجعهم على النهوض مرة أخرى ، فبالمثل ، سوف يقع مراهقونا فى أعماق اليأس ، ويحتاجون أن نشجعهم على أن يستجمعوا شتات أنفسهم وتستمر الحياة . إننا بحاجة لإيجاد طريقة تساعدهم على تغيير الحال من كونهم عالقين فى المشاكل النفسية إلى معرفة ما سوف يفعلونه حيالها . لو أن الأم كانت قد استمرت فى الاستماع بصبر لـ " كاثى " لبضع دقائق فقط وهى تومئ برأسها أو تنطق بأصوات تدل على أنها متفهمة للموقف من حين لآخر ، فكان من الممكن أن تقول " كاثى " فى آخر الأمر شيئاً مثل : " إنهم يكلفوننا الكثير من الواجب المنزلى ولا أعرف حتى من أين أبدأ " .

وبإمكان الأم أن تقول حينئذ : " حسناً هذا سؤال جيد ، كيف تحددين ما ستفعلينه أولاً ؟ " والآن تركز " كاثى " على تطوير طريقة الحل حيث قد تقرر الانتهاء من واجب مادة الأحياء أولاً قائلة : " هذا هو أسهل أنواع الواجب بالنسبة لى ، ولكن لن يتم تسليمه قبل نهاية الأسبوع " .

بعد ذلك قد تحفزها الأم قائلة : " ما هو الواجب الذى ينبغى تسليمه غداً ؟ " حتى تساعد " كاثى " على التركيز على طريقة أكثر فاعلية . وبعد ذلك تدخلان فى حالة من حل المشاكل ، وبذلك تكون الأزمة العاطفية قد انتهت على الأقل فى الوقت الراهن ، ومعاً يمكنهما اكتشاف خيارات متعددة من تأجيل إحدى المواد إلى اللجوء للدروس الخصوصية .

## الضغط أثناء الأزمات

يختلف التعامل مع الضغط أثناء الأزمات الحقيقية عن التعامل مع الضغوط اليومية حيث يكون أشد حدة مما يجعل من الصعب أحياناً أن ينجح الشخص فى أداء مهامه اليومية . غالباً ما يقل الدعم والمساندة والتأييد التى يلقاها المراهقون من أبويهم أثناء أى أزمة عائلية ـ فى الوقت الذى يحتاجون فيه لتلك المساندة بشدة ـ لأن الأبوين يتعاملان مع ردود أفعالهم الشخصية تجاه الموقف . إن الأمر يتطلب التفكير الجيد عندما نتواصل مع مراهقينا أثناء أية أزمة ، حيث يجب ألا نغرقهم فى مخاوف ومسئوليات الكبار . وأبناؤنا بحاجة أثناء تلك الأوقات كذلك إلى أن يحاطوا علماً بكل الأمور ، ويحتاجون كذلك لحمايتهم ، وإيجاد مثل هذا التوازن صعب ولكن ليس مستحيلاً .

تعود والدة " سونيا " ـ وهى الفتاة التى تبلغ من العمر أربعة عشر عاماً ـ من العمل إلى المنزل فى أحد الأيام حاملة أخباراً سيئة بأنه يجب عليها أن تقوم بإجراء اختبارات مكثفة لتعرف هل هى مصابة بمرض السرطان أم لا . لقد كانت تعلم أن " سونيا " ستجد صعوبة فى تقبل هذه الأخبار لأنهما قريبتان من بعضهما البعض منذ أن انتقل والد " سونيا " بعيداً منذ عدة سنوات . ولم تبد " سونيا " الكثير من رد الفعل بسماعها هذا الخبر ، ولكنها كانت تشعر فى داخلها وكأن عالمها ينهار . وتخيلت فوراً أسوأ النتائج ، وتساءلت كيف سيمكنها العيش بدون أمها ، وكل الأشياء الصغيرة التى كانت تفعلها الأم لها .

ولكنها لم تتحدث عن كل هذا ، وبدلاً من ذلك رجعت لغرفتها حيث أخذت تستمع للموسيقى ، وتتحدث هاتفياً مع أصدقائها ، وتشاهد برنامجها المفضل فى التلفاز . ولكن فى الصباح التالى كانت تعانى مشكلة فى النهوض من الفراش ، وبالكاد أمكنها الذهاب للمدرسة فى الوقت المناسب . كانت الأم تتفهم أن هذا السلوك غير عادى من " سونيا " ، لذا عرضت عليها توصيلها للمدرسة بالسيارة ، فهى أدركت أن هذا هو رد فعل ابنتها تجاه مرضها الخطير الذى يهدد حياتها .

فى الأسابيع التالية ظلت الأم تخبر " سونيا " بكل نتائج التحاليل الطبية ، ودائما ما كانت تعلمها بالمستجدات بطريقة هادئة وتستمع لأسئلتها وتجيب عنها بكل صراحة على قدر استطاعتها .

قالت " سونيا " بعد أحد حواراتهما معاً :" إنى خائفة يا أمى " .

فترد الأم عليها :" أنا أعرف يا حبيبتى ، وأنا أيضاً خائفة . ولكننى أشعر أن كل شىء سيكون على ما يرام " .

تلجأ الأم إلى أختها الكبرى وأصدقائها المقربين لكى تتحدث عن مخاوفها ولتحصل على الدعم العاطفى ، وتطلب منهم المساعدة التى تحتاجها لكى تعبر هذه الأزمة . إنها تعرف أنها لا تستطيع حماية " سونيا " من التهديد الحقيقى لمرضها المدمر ولكنها تستطيع حمايتها من رد فعلها إزاء الضغط ومن القلق بشأن مشاكل الكبار ، فهى تعرف أنها تحتاج لأن تكون قوية من أجل " سونيا " ، وأن تستمد الشجاعة التى تحتاجها من الآخرين وليس من ابنتها .

## ضغط طلاق الأبوين

عندما ينفصل الأبوان أو يحدث الطلاق يعانى كل من فى الأسرة من ضغوط كبيرة . وغالباً ما يكون هناك خلافات وصراعات بين الأبوين قبل وبعد وأثناء الانفصال أو الطلاق ، ويشعر المراهقون بالتمزق فى ولائهم بين الأبوين لأن عالمهما أصبح منفصلاً بمعنى الكلمة . ولأن الأبوين يشعران بالحزن الشديد ، فإن قدرتهما على ممارسة الأبوة أو الأمومة بكفاءة أثناء الطلاق قد يشوبها الخلل . فقد لا يتمكن الأبوان من تذكر ما أخبرهما به طفلهما الليلة الماضية ، وقد يفقدان أعصابهما بسهولة أكثر ، أو ينفجران فى الغضب بسبب أمور تافهة وصغيرة . وللأسف فإنه فى الوقت الذى يحتاج المراهق الأب أو الأم بشدة ، فإنهما لن يكونا متاحين بالشكل الكافى .

بينما كان والدا " فرانك " البالغ من العمر ١٦ عاماً فى وسط إجراءات الطلاق وكل واحد منهما يعيش بمفرده غاضباً ويحارب الآخر بخصوص التسوية المالية من خلال الاستعانة بالمحامين ، وكان " فرانك " يبدو

منعزلاً وغير مشترك فى هذه العملية برمتها ، وكأن الطلاق لا يعنيه فى شيء . ولكن في إحدى الليالى تعرض " فرانك " لحادث سيارة بسيط على الرغم من أنه سائق غير متهور . وكان الأمر مجرد حادث تصادم بسيط ، ولكن " فرانك " كان مهموماً للغاية . بالإضافة إلى ذلك لم يكن أبواه فى حالة تسمح لهما بمعرفة هذا الأمر . لذا فإنه عندما أخبرهما انفجرت أمه فى البكاء ، وأخذ أبوه يسبه ويلعنه .

هناك أوقات تعاني فيها عائلة بأكملها ضغوطاً شديدة لدرجة عدم القدرة على معالجة أية أزمة أخرى حتى ولو كانت أزمة بسيطة فى النهاية مثل حادث سيارة بسيط . وهنا تتضح الحاجة إلى المساعدة ، والتأييد من العائلة ، أو الأصدقاء المقربين ، أو بعض مجموعات المساندة الأخرى . ونحن كآباء نحتاج لأن ندرك متى نتجاوز حدودنا ، ونتعلم أن نكون عاقلين بدرجة كافية بحيث نطلب المساعدة عندما نحتاجها .

فى هذه الحالة ، طلبت الأم أخت زوجها " إلين " هاتفياً ، التى على الرغم من أنها كانت مقربة إليها إلا أنهما لم تعداً تتحدثان كثيراً منذ أن حدث الانفصال ، ولكن " إلين " وزوجها كانا دائماً مهتمين اهتماماً خاصاً بـ " فرانك " ، وتفهما فوراً أن حادث السيارة كان فى الغالب علامة على معاناته بسبب طلاق والديه .

نصحت " إلين " أخاها وزوجته بأن يحاولا أن يهدآ ، واقترحت أن تقوم هى وزوجها برعاية " فرانك " فى منزلهما فى عطلة نهاية الأسبوع .

كان " فرانك " سعيداً لأنه سيهرب من أبويه لفترة . ولم يتحدث كثيراً لعمته وزوجها فى عطلة نهاية الأسبوع ، ولكنه قبل أن يعود للمنزل شكرهما واعترف بأنه لم يكن يدرك مدى الحزن الذى كان يعانيه . عانقه

زوج عمته وقال له إن أسوأ وقت مر به فى حياته كان طلاق والديه . نظر إليه " فرانك " فى هذه اللحظة فى دهشة وسأله إذا كان بوسعه العودة قريباً .

الأب والأم كان لديهما مشاعر مختلطة من الفشل والشعور بالذنب بسبب الطريقة التى تجاوبا بها مع " فرانك " ، ومسألة حادث السيارة ، ولكنهما كانا يشعران بالراحة والامتنان لأن " إلين " وزوجها استطاعا أن يتدخلا فى المشكلة ويساعدا عائلتهما فى هذا الوقت العصيب . والمراهقون يحتاجون الكثير من الكبار المرتبطين بحميمية فى حياتهم . وعندما نكون ـ كآباء ـ تحت ضغط كبير لدرجة أننا لا نستطيع رعاية أبنائنا بالطريقة المناسبة ، فإن أفضل ما يمكن فعله هو طلب المساعدة .

## تعلم كيفية الاسترخاء

تختلف أعراض الضغط باختلاف الناس ؛ فقد تتراوح الأعراض بين النوم أكثر من اللازم ، وعدم النوم الكافى ، ومن الإفراط فى تناول الطعام إلى فقدان الشهية ، ومن النظام التام إلى حالة من الفوضى . وكل مراهق له أسلوبه الفريد فى رد الفعل إزاء الضغط ، ونحن نحتاج كآباء أن نعتاد على أنماط أطفالنا ، ونسألهم عما يضايقهم عندما يبدو أن هناك خطأ . فكلما زادت معرفتنا بما يحدث فى حياتهم فستكون فرصتنا أفضل فى فهم ما يجعلهم يشعرون بالحزن . بالإضافة إلى ذلك ، بما أنه لا أحد يمكنه تجنب الضغط كليةً ، فإن مراهقينا يحتاجون إلى أن يتعلموا كيف يتعاملون مع علامات الضغط الخاصة بهم مبكراً وأن يتعلموا كيف

يهدئون أنفسهم لكى يستطيعوا التعامل مع الضغط بطريقة أفضل ، وبطريقة بناءة بدلاً من التعامل معه بقلق شديد .

ومن جديد ، فإن أهم وسيلة نعلم بها مراهقينا كيفية التعامل مع الضغط تكون من خلال أن يجعلهم يقتدوا بنا . والمراهقون يدركون متى نكون تحت الضغط بالإضافة إلى أنهم خبراء فى معرفة حالتنا المزاجية . لذا فإن أصبحنا سريعى الغضب وعصبيين عندما نكون تحت الضغط . فإن هذا هو المثال الذى نقدمه لهم .

كان لدى الأم موعد نهائى يجب عليها الالتزام به فى العمل والذى كان يتطلب منها العمل لساعات طويلة ليلاً على مدار أسبوعين وفى عطلات نهاية الأسبوع . واستعداداً لهذا ، فقد أخبرت العائلة كلها مسبقاً بالأمر لكى يأخذ كل منهم نصيبه من المسئولية أثناء غيابها ويساعد فى المنزل أكثر من المعتاد . فعرض الأب أن يجلب العشاء من الخارج لعدة ليال ، ووافق الأولاد أن يساعدوا فى مهمات ما بعد العشاء التى كانت الأم تتولى أمرها عادة . ولقد أوضحت الأم لكل العائلة بالضبط ما ستحتاجه منهم بينما تكون هى واقعة تحت ضغط العمل الزائد حتى أصبحوا مستعدين لهذا الظرف الطارئ .

وعندما انتهى مشروعها عادت الأم للتواجد فى العائلة ، وذات ليلة طلبت منها ابنتها " جويس " البالغة من العمر ١٤ عاماً أن تأتى إلى حجرتها فى وقت النوم . وقالت الأم بطريقة مرحة وهى سعيدة بمشاركة هذا الوقت الهادئ مع ابنتها " لم أضعك فى الفراش بنفسى منذ وقت طويل " .

قالت " جويس " : " أعرف يا أمى " بينما جلست أمها على طرف السرير وأخذت تعبث بالأغطية . وبعد فترة من الصمت قالت " جويس " : " إننى أشعر بالقلق بسبب أمر ما فى المدرسة . فمباريات الاختبار فى التنس ستبدأ قريباً ، ويجب أن أكتب ورقة بحثية فى نفس الوقت . لا أعرف كيف أتصرف فى هذا الموقف " .

قالت الأم : " إنك تعانين من ضغط كبير حقاً " ، وأخذت ترتب الأغطية .

استأنفت " جويس " حديثها قائلة : " إننى أعانى من عدم الانتباه فى الفصل لأننى أفكر فى مباراة التنس التى سألعبها بعد انتهاء اليوم الدراسى ، وكذلك لا أستطيع التركيز فى ملعب التنس لأننى أشعر بالقلق إزاء البحث الذى يجب أن أقوم به من أجل الورقة البحثية . وهذا يدفعنى إلى الجنون ! " .

ردت الأم قائلة : " أعرف ما تقصدين ، لقد مررت بنفس التجربة فى مشروعى فى العمل ، هل أقول لك شيئاً ؟ لقد أكتشفت أنه كلما زاد قلقى قلت قدرتى على التركيز " .

اندهشت " جويس " قائلة : " نعم ، فتلك هى المشكلة " وهى تشعر بارتياح لأنها وجدت من يفهمها .

قالت الأم : " حسناً ، هل تريدين معرفة السر الخاص بى ؟ " ، فانتظرت " جويس " فى تأهب وترقب .

قالت الأم : " هل تتذكرين كيف كنت أجلس على كرسى القراءة كل ليلة قبل أن أقوم بتشغيل الحاسب الآلى ؟ كنت أقوم بأداء تمرين التنفس

قبل أن ابدأ ، وبذلك كنت أهدئ من مخاوفى ، وأركز على ما أحتاج إلى إنجازه فى تلك الليلة . هل تريدين أن أعلمك تمرين التنفس ؟ " .

أومأت " جويس " برأسها ، واسترخت تحت الأغطية .

قالت الأم : " إن أداء هذا التمرين سهل جداً . ويمكنك أداؤه فى أى مكان وفى أى وضع حتى وأنت واقفة . ولكن بما أنك فى الفراش فلنجرب ونحن مستلقيتان هنا " . ثم بدأت والدة " جويس " فى إرشادها لخطوات التمرين قائلة : " خذى شهيقا عميقاً لمدة أربع عدات ثم أمسكيه لمدة عدتين بعد أن تكونى قد استنشقت قدر استطاعتك . أخرجى الزفير على أربع عدات وتوقفى لمدة عدتين بعد أن تخرجى كل الزفير . يمكنك أن تتخيلى أنك تتحررين من كل ما يقلقك ، ومما تريدين التخلص منه فى تلك اللحظة " .

استرخت الأم وابنتها فى هدوء معاً لعدة دقائق وكل منهما تتنفس . وتعد الأنفاس لنفسها بدون صوت . بعد ذلك فتحت " جويس " عينيها ، ورأت عينى أمها ما زالت مغلقة ، ورأت الطمأنينة على وجهها . وعندما لمست يد أمها بلطف فتحت الأم عينيها وابتسمت .

قالت " جويس " : " شكراً لك ، أعتقد أن هذا قد يساعدنى حقاً " .

قالت الأم :" تصبحين على خير " ، وقبلت ابنتها فى جبهتها .

ساعدت الأم هنا ابنتها على أن تتعلم كيفية التعامل مع الضغط بطريقة فعالة . ومن خلال تعلم كيفية التعامل مع العلامات المبكرة للضغط ، ستكون " جويس " قادرة على توجيه طاقتها بطريقة بناءة ، واستعادة تركيزها ، وتحديد أولوياتها بوضوح .

وبذلك فقد قدمت الأم نموذجاً لـ " جويس " عن كيف أنها بنفسها قامت بتوزيع مسئوليات العائلة على الآخرين مؤقتاً بأن طلبت منهم أن يسدوا الثغرة التى ستحدث عندما تتفرغ هى لعملها لمدة أسبوعين . وكان ذلك درساً واضحاً عن كيفية التعامل مع حقيقة أننا لا نستطيع الحصول على كل شىء طوال الوقت . إن " جويس " محظوظة لأن لديها أمًا تعترف بأوجه القصور لديها ، وتخطط بطريقة بناءة للتعامل مع ذلك القصور . وفى المستقبل سوف يكون بوسع " جويس " الاعتماد على ذلك المثال عن التوازن بين متطلبات العمل ومتطلبات العائلة .

المراهقون الصغار غالباً ما يكونون أكثر استعداداً لتلقى الإرشاد الأبوى من هذا النوع أكثر من المراهقين الأكبر سناً والذين قد يبدون حماساً لتعلم فوائد طرق التنفس فقط ـ ولكن عن غير طريق الآباء . وهذا سبب آخر فى أهمية إشراك العديد من الكبار الآخرين فى حياة المراهق . فالمراهق قد يكون راغباً أكثر فى تلقى النصيحة من المعلم المفضل لديه ، أو العمة ، أو الخالة ، أو المدرب ثم يأتى للمنزل وهو متحمس لكى يخبر أبويه بشأن ما تعلمه . وعندما يحدث ذلك فسوف يستمع الأبوان العاقلان ويبديان الدهشة والانبهار ولن يذكرا أنهما " يعرفان ذلك بالفعل " .

## المراهقون لا يزالون يحتاجون استحساننا لهم

أثناء اجتياز أبنائنا مرحلة المراهقة تنمو قدرتهم على التعامل مع الضغط ، وإذا قمنا بتشجيعهم فباستطاعتهم أن يبتكروا حلولاً مبدعة لم نفكر بها من قبل . من المهم لنا أن نتذكر أنهم يستعدون لمستقبلهم هم وليس مستقبلنا نحن ، ومهمتنا كآباء هى أن نعترف بمقدرتهم المتطورة

للتعامل مع الضغوط فى حياتهم ، وأن نحترم الطريقة التى يفعلون بها ذلك .

فيمكننا مثلاً أن نبحث لهم عن الفرص التى تضعهم على الطريق والتى يتولون بها شئون أنفسهم وعلاقتهم بالآخرين فى المواقف المليئة بالضغوط . وينبغى ألا ننسى أبداً أن مراهقينا يحتاجون استحساننا فى هذه الفترة بقدر ما كانوا يحتاجونه عندما كانوا صغاراً ، حتى وإن لم يظهروا ذلك دائماً .

يشغل " فيل " الطالب فى السنة النهائية فى المدرسة الثانوية منصب المدير الفنى لمسرحيات المدرسة منذ عامه الثانى فى المدرسة ، وبالتدريج تولى المزيد والمزيد من المسئوليات لدرجة أنه أصبح حقاً يعمل بمستوى يقترب من مستوى المحترفين . هذا العام كان الاهتمام منصباً على فريق الموسيقى فى المدرسة ، وخصص له ميزانية أكبر ، ومجموعة أكبر من الأفراد والمزيد من المناظر الخلفية المعقدة وملابس أكثر من ذى قبل . وكان " فيل " يشرف على كل هذا ، أو يقوم بعمل رائع فيه . حتى عندما يفقد مدير المدرسة أعصابه فإن " فيل " كان موجوداً ليهدئ الأمور ، ويقوم بالمكالمات الهاتفية ليذكر الفرقة بمواعيد البروفة ويتأكد من أن الجميع يفعلون كل شىء على ما يرام ، وباستخدام الحاسب الآلى الخاص به يقوم بعمل برنامج يتضمن فقرة مختصرة عن كل ممثل فى هذا الإنتاج . وبذلك فقد كان " فيل " متواجداً فى كل مكان فى نفس الوقت ، ولا يزال يمكنه الحفاظ على درجاته المرتفعة وموقعه فى مجلس الطلبة الفائقين .

لم يكن أبواه بكل صراحة متحمسين أبداً لفكرة أن ابنهما مشغول جداً بالمسرح ، وكانا يحلمان له دائماً بأن يكون طبيباً على الرغم من أنهما يريان الأمور تسير فى اتجاه آخر تماماً ، ولكنهما يقدران على أية حال مستوى كفاءة وقدرة ابنهما فى التعامل ليس فقط مع الضغط الخاص به ، ولكن لمساعدته للآخرين فى التعامل مع ضغوطهم أيضاً .

بعدما انتهى العرض كتب والدا " فيل " كل على حدة خطاباً له يصفان فيه مدى فخرهما بمهاراته القيادية ، ويذكران أمثلة محددة على كيفية تعامل " فيل " مع الضغط الخاص به بالإضافة إلى ضغوط شركة المسرح بأكملها .

وساعدت قراءة " فيل " للخطابين على تفهم أن أبويه يحاولان تقديره كما هو ، وبما يفعله حتى لو تعارض هذا مع آمالهما ، وأحلامهما بشأن حياته المهنية .

لا ينبغى علينا كآباء أن نسعى لتحقيق أحلامنا عن طريق أبنائنا . يجب أن نكون أكثر حكمة ، ونركز على ما هم يفعلونه بما يخدمهم جيداً فى المستقبل بدلاً من التركيز على ما نريدهم أن يفعلونه لكى يرضونا . فلا ينبغى أن نتوقع أن يحققوا لنا أحلامنا ، بل أن يجدوا أحلامهم ويحققوها .

إن مراهقينا يأخذوننا معهم عندما يتركون المنزل ويسعون فى هذا العالم الفسيح بطريقة أو بأخرى ، حيث تطبع كلماتنا وسلوكنا فى قلوبهم وعقولهم ، إلى الأبد . والطريقة التى نتعامل بها مع المواقف العصيبة سيتذكرها أولادنا بالتفصيل .

بالإضافة إلى ذلك ، فإن النصائح التى قدمناها لهم عن كيفيـة التعامـل مع الضغط وحجم الثقة التـى نوليهـا لقـدرتهم علـى التعامـل مـع الضـغط سوف تؤثر على طريقة رد فعلهم على التحديات الشخصـية فـى الحيـاة . ومهما كان مقدار مقاومتهم لما نزرعه فيهم أثناء المراهقة ، فإن أبناءنـا فـى الحقيقة يواصلون التعلم منا عبر مرحلة المراهقة وما بعدها .



# إذا عاش المراهقون مع الفشل فسيتعلمون اليأس

سنوات المراهقة هى وقت الاستكشاف والتجربة . سيحاول مراهقونا تجربة الأدوار المختلفة ، والمشاركة فى مجموعة متنوعة من الأنشطة ، وفى غضون ذلك فلا مفر من أنهم سيتعرضون لكل من النجاح والفشل . وعندما يجرب مراهقونا الإحساس بالفشل مهما كان السبب فلا نريدهم أن يستسلموا له ، بل نريدهم أن يتخطوا تجربة الفشل من خلال الاستعانة بالأمل فى مستقبل مشرق ، وتفاؤل واقعى عما بإمكانهم أن يصبحوا ، وعما يمكنهم أن يفعلوه فى حياتهم .

لو كثر تعرض المراهقون للفشل ، فقد يفقدون العزم ويفقدون الثقة بأنفسهم . فقد يعتقدون أنهم لا يملكون مقومات النجاح . والمراهقون الذين يشعرون بذلك يتعرضون لخطر أن يكبروا وهم يشعرون بأن ثمة خطأ متأصلاً فى داخلهم ، وكأنهم ينقصهم إحدى الصفات الأساسية ، ومهما فعلوا فهم موعودون بالفشل .

بمجرد أن يرسخ توقع الفشل لدى المراهقين ، يفقدون ثقتهم فى أنفسهم ، ويكفون عن المحاولة . وقد يتركون أنفسهم عرضة لليأس ؛ حيث يبدو الأمر مؤلماً جداً أن يواصل المرء المحاولة والفشل . وعلى الرغم من أن المراهقين بالتأكيد لن يعبروا عن الأمر بهذه الطريقة ، إلا أنهم يستنتجون أن الطريقة الوحيدة لحماية أنفسهم من الفشل هى الكف عن المحاولة .

ومهمتنا كآباء هى أن ندرك هذا النوع من النبوءات السلبية التى تتحقق نتيجة إيماننا بها عندما تبدأ فى الظهور ، ونساعد مراهقينا على إيجاد أسلوب بديل للحياة . فيجب علينا مساعدتهم على مواجهة مشاعر الإحباط . ونشجعهم على المثابرة ، أو إيجاد اتجاه أفضل عندما يشعرون بالاستسلام .

ولكى نفعل ذلك نحتاج لأن نكون مشاركين تماماً مع أوقات النجاح والفشل اليومية فى حياتهم . فهذه هى الطريقة الوحيدة التى سنعرف بها متى تزداد الإحباطات العادية والخسائر فى مرحلة المراهقة ويبدأ أولادنا الشعور القوى بالفشل . وتختلف مستويات تحمل الإحباط باختلاف المراهقين ، ولذلك فمن المهم أن تعرف متى يحتاج ابنك للمساعدة والتشجيع وأن تقدمهما له .

## البقاء على اتصال بأولادنا

" خافير " و " كارلوس " الطالبان بالصف الثامن من التعليم الأساسي كانا أكثر الأعضاء خبرة في فريق المناظرات فى المدرسة . وكان هذا الصف هو آخر عام دراسى لهما فى المدرسة الإعدادية وكانا يأملان فى الفوز ببطولة الولاية ، لكن الأمور لم تسر على ما يرام . فعلى الرغم من أن الدرجات كانت متقاربة فى كل اجتماع ، إلا أنهما كانا يخسران مناظرة تلو الأخرى حتى أصبح الفريق بأكمله فاقد الهمة .

بدأ يتسلل إلى " خافير " الشعور بأنه لا يوجد أمل فى الفريق وبدأ ينسحب عاطفياً ، وهو يتساءل هل ينضم لفريق المناظرة فى المدرسة الثانوية العامِ الدراسى القادم أم لا ؟ أما " كارلوس " فقد كان له رد فعل معاكس تماما ـ كان قد شحن نفسه بالطاقة وقرر أن يقهر هذا التحدى ، ولقد عثر على بعض شرائط الفيديو للمناظرات على مستوى الجامعة فى المكتبة ، وأخذها إلى المنزل حتى يقوم بدراستها .

لقد تباينت ردود أفعال هذين الفتيين لنفس الموقف . كان " خافير " يحتاج للمزيد من التأييد ، والتشجيع من الكبار لكى يدعموا همته أثناء سلسلة الخسائر التى كان يعانيها فريقه . إن الكثير من المراهقين يحتاجون حقاً النصح والمساندة من الكبار فى حياتهم عندما يواجهون ما يثبط الهمة ، حتى ولو أنهم قد يرفضون الجهود الأولية لآبائهم أو للآخرين بشدة عندما يعطونهم النصح والمساندة .

كان والد " خافير " محامياً وكان يتابع عملية تقدم فريق المناظرة عن كثب . ولقد رأى أن معنويات ابنه بدأت تنخفض ، وأدرك أنه على وشك الاستسلام . إن التوقف عن نشاط ما فى مرحلة المراهقة يختلف عن

فقدان الاهتمام بإحدى الهوايات أثناء سنوات الدراسة الابتدائية . إن المراهقة هي الوقت المناسب لاستكشاف أدواراً ومهناً مختلفة يمارسها الكبار ، وهو وقت اكتشاف الاحتمالات والاتجاهات الجديدة . كان الأب يعرف أن تجربة الشعور بالهزيمة والاستسلام في أي مجال للاهتمام قد تعيق المراهقين قبل أن ينبغوا فيه ، ولم يكن يريد أن يقع ابنه في هذا الفخ . ولقد قرر أن يقدم المساعدة لابنه ، وهو يعلم بأنه يخاطر بأنه قد يتم رفضه وصده .

في الطريق إلى المنزل بعد هزيمة أخرى ، علّق والد " خافير " على مدى تقارب المستوى أثناء المناظرة .

فقال " خافير " بضجر : " نعم ! " .

فاستكمل الأب حديثه قائلاً : " لقد كان الأمر يحتاج لعدة نقاط قليلة لإحداث الفرق " .

وعندما لم يأت أي رد من جانب " خافير " ، قال الأب : " أعتقد أني لدي فكرة عن طريقة قد تحقق ذلك " .

مرة أخرى لم يكن هناك أي رد من " خافير " . ولقد ترك الأب الموضوع يقف عند هذا الحد ، وواصل القيادة لباقي الطريق إلى المنزل في صمت .

ولكن بعد عدة أيام ، وبعد تناول العشاء ، سار " خافير " إلى المكان الذي يقرأ الأب فيه الجريدة وقال : " حسناً دعني أسمعه " وكأنه يستكمل نفس المحادثة السابقة . استغرق الأمر دقيقة من الأب لكي يدرك أن هذه هي البداية التي كان يأمل فيها في ذلك اليوم السابق ولكنه ألقى

بالجريدة سريعاً واستكمل المحادثة من حيث انتهت بدون أن يفوته أى شيء .

وكما اتضح بعد ذلك ، فلم تكن أفكار الأب حلاً لمشكلة الفريق الذى واصل الخسارة ، وعلى الرغم من ذلك وبسبب مساندة والده قرر " خافير " أنه لن يستسلم لفكرة أنه سيترك المناظرة واستمر فى المناظرة والمجادلة بنجاح فى فريق المدرسة الثانوية ، وفى أثناء كل هذا تعلم درساً مهماً عن المثابرة والإصرار فى مواجهة فتور الهمة .

كان والدا " كارلوس " مؤيدين لمشاركته فى فريق المناظرة أيضاً ، ولكن بالنسبة له لم يكن تشجيعهما يمثل شيئاً أساسياً ، فلقد كانت لديه المثابرة التى يحتاجها ليعتز بنفسه على الرغم من الموسم السيئ .

ومثلما يعرف كل أب أو أم لأكثر من طفل واحد أنه حتى الأطفال من نفس العائلة تتباين قدراتهم على المثابرة . عندما تفتر همة أحد المراهقين فإن الاهتمام الواضح من قبل الأب أو الأم قد يُحدث فرقاً أساسياً ، ومن المهم أن تكون قادراً على معرفة متى يصل المراهق لحدود قدرته على التعامل مع الفشل ، وتدرك أنه يحتاج للمزيد من التأييد ، وتكون راغباً فى التقدم نحوه ومساعدته . والبقاء على تواصل مع ما يحدث فى حياة مراهقينا هو سر النجاح فى توقيت عرض المساعدة . فعندما يكون هذا التوقيت مناسباً ، فإن بعض المساعدة القليلة سيتم تقبلها ويستمر تأثيرها طويلاً . فلو أن والد " خافير " كان قد أصر بشدة على تقديم النصح عندما لم يكن الابن مستعداً للكلام ، فلم تكن كلماته لتصل إلى " خافير " ، ولو لم يكن قد لاحظ ما يحدث حتى ترك الابن فريق المناظرة فى العام التالى فربما يكون من قد فات أوان التشجيع .

## مساعدة المراهقين على تكوين توقعات واقعية

أحياناً يندهش الآباء عندما يدركون أن المراهقين لا يفهمون أحياناً الارتباط بين العمل الجاد والنجاح . ولعل السبب فى ذلك هو أن صور النجاح المتواجدة فى وسائل الإعلام نادراً ما تظهر سنوات الكفاح والممارسة التى يقضيها الموسيقيون ، أو الممثلون ، أو الرياضيون قبل نجاحاتهم " بين عشية وضحاها " . والمراهقون الذين يسهل التأثير عليهم قد يرون المنتج النهائى اللامع ، ويتخيلون أن هذا النجاح يمكن أن يحدث حقاً فى " ليلة واحدة " ، وغالباً لا يعرفون القصة الطويلة للكفاح والمثابرة الكامنة خلف هذا النجاح ـ فهم قد لا يعرفون مثلاً أن " مايكل جوردون " كان قد تم فصله من فريق السلة فى المدرسة الثانوية فى الصف الثانى الثانوى ، وأن " جوليا ستايلز " لم يستدعوها بعد العديد من اختبارات الغناء الأولية . إن القليل من المعلومات من هذا النوع من الممكن أن يساعد على تنبيه المراهقين لحقيقة أن المثابرة فى وجه الفشل عنصر مهم وأساسى فى نجاح أى فرد .

تعلمت " آلى " التى تبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً كيف تلعب الشطرنج ذات صيف فى أحد المعسكرات ، وأحبت اللعبة جداً ، لكنها خسرت معظم المرات . وعندما أتى والداها ليصطحباها فى نهاية المعسكر كانت دورة الشطرنج هى أهم الأخبار التى تحدثت عنها وفى نفس الوقت كانت أكبر مصدر لإحباطها .

قال الأب : " لكن يا " آلى " الفوز فى الشطرنج يحتاج الكثير من الممارسة " .

ردت " آلى " : " لا الأمر ليس كذلك " وكانت محبطة لأن أباها لم يفهم وأضافت قائلة : " إن ما هنالك أن ثمة ما يسوء بعقلى " .

رددت الأم نفس الكلام الذى قاله الأب : " أبوك على حق ، فأنت ستتحسنين فى الشطرنج من خلال طريقة اللعب ، والتعلم من كل دور تعلبينه . هذه هى الطريقة التى تعلمت بها " .

كانت " آلى " مندهشة عندما علمت أن أمها لديها بعض المعرفة الفنية عن اللعبة فسألتها : " هل تلعبين الشطرنج ؟ "

ضحك والداها وأضاف الأب قائلاً : " لقد كنا نلعبه فيما مضى ، وكانت أمك تهزمنى دائماً " ، وقد كانت " آلى " مندهشة تماماً .

واعترفت الأم قائلة : " آه ، نعم لقد كنت أهزمه دائماً ، علمنى جدى هذه اللعبة عندما كنت طفلة ، واعتدنا على لعب الشطرنج كلما أمطرت السماء " .

طوال هذا العام لعبت " آلى " الشطرنج مع والديها وخسرت كل أدوار اللعب لعدة شهور وبدأت تشعر بفتور الهمة ، ولكن والديها لم يريا أن من مصلحتها أن يتركاها تكسب بأن يخطئا فى اللعب معتمدين . بدلاً من ذلك شجعاها على المثابرة ، ومحاولة أن تفوز بنفسها ، وتناقشا معها فى طرق الفوز بعد كل دور . وعندما هزمت " آلى " أباها أخيراً لأول مرة أعطاها أبواها برنامج الشطرنج على الحاسب الآلى كهدية ، واستغرق الأمر مدة أطول لكى تهزم أمها ، ولكنها تقدمت كثيراً فى دورة الشطرنج فى المعسكر فى الصيف التالى وكان بوسعها أن تلاحظ مدى ما وصلت إليه فى عام كامل .

أحياناً ننسى أن مراهقينا لا يرون الأشياء بطريقتنا ، والسبب بكل بساطة هو أنهم ليس لديهم خبرة كافية بالحياة . معظم المراهقين لم يتعلموا بعد أن التحسنات الصغيرة التى تكاد تكون غير ملحوظة من الممكن أن تؤدى فى النهاية لتحولات كبيرة . كما أنه لم ينضج لديهم بعد الإحساس بالصبر والرؤية طويلة المدى التى يحتاجونها لإدراك الرابطة القوية بين العمل الجاد والنجاح .

## لنكن القدوة فى المثابرة لمراهقينا

تعتبر طريقتنا فى المثابرة فى وجه فتور الهمة قدوة قوية لمراهقينا . فمهما قلنا عن قيمة المثابرة ، فإن كيفية تعاملنا مع تحدياتنا سيكون له تأثير أعمق بكثير على مراهقينا . ومن الصعب إدراك ذلك خصوصاً إن لم نكن قد حظينا أثناء تنشئتنا بالتأييد والمساندة التى احتجناها لكى نتغلب على مشاعر الفشل وفتور العزيمة لدينا . عندما تكون تلك هى الحالة فعلينا ـ وبطريقة ما ـ أن نجد داخل أنفسنا العزيمة اللازمة لكى نظهر لمراهقينا أنهم يستطيعون تقوية الهمة فى حياتهم .

قررت والدة " تشارلوت " البالغة من العمر ستة عشر عاماً تجديد حجرة نوم الضيوف ، وكانت خطتها هى إزالة ورق الحائط القديم وطلاء الحجرة فى الوقت المناسب قبل حضور أمها فى الزيارة السنوية . كانت " تشارلوت " مشغولة بحياتها الخاصة ، ولم يكن لديها أى اهتمام بـ " العمل اليدوى " ، وأيضاً لم تكن متحمسة لزيارة جدتها ؛ لأنها شخصية منتقدة ، وتجعل من حولها غير سعداء غالباً .

قالت " تشارلوت " لأمها : " لا أفهم لماذا ستفعلين كل هذا من أجل الجدة ، فهي لن تقدر قيامنا بكل ذلك من أجلها على أية حال ؟ " .

تقول الأم : " أعرف هذا فلقد كانت دائماً هكذا . ولكنني أجدد هذه الحجرة لنفسي فأنا أريد أن أنقل مكتبي من حجرة التلفاز إلى هنا لكي يكون لدى مساحة واسعة " .

قالت " تشارلوت " لأمها : " حسناً ، فلقد شكت لى الجدة أنك لن تنتهي من تجديد الحجرة في الوقت المناسب وأنها ستضطر لاستنشاق كل روائح الطلاء أثناء نومها " .

وفي الحقيقة لم تنته الأم من طلاء وتجديد الحجرة في الوقت المناسب أثناء زيارة الجدة . فلقد كان من الصعب نزع ورق الحائط ، والعملية استغرقت وقتاً أطول مما تخيلت الأم . ووصلت الجدة واشتكت من كل هذه الفوضى طول مدة زيارتها . وفي النهاية أكملت والدة " تشارلوت " عملها بعد ستة أسابيع بأكملها من رحيل الجدة .

قالت " تشارلوت " وهي مندهشة ومعجبة بالحجرة الجديدة : " لو كنت مكانك ، لكان اليأس قد تملك منى بالفعل ، إنني لا أصدق أنك انتهيت منها فعلاً " .

اعترفت الأم قائلة : " لقد مرت أوقات أحسست فيها أنني أريد أن أستسلم ، ولكني فقط حافظت على تركيزى على العلامات الصغيرة التي توضح التقدم في كل أسبوع ، ولكن أصعب وقت هو عندما كانت الجدة هنا " .

لم يكن على الأم أن تلقى محاضرات على مسامع " تشارلوت " عن قيمة العمل الجاد والمثابرة ، حيث إن سلوكها أوضح كل شيء بطريقة

أقوى من أية محاضرة . فكونها استطاعت استكمال المشروع على الرغم من سلبية أمها وتعليقاتها المثبطة للعزيمة ربما كان أكبر قصة نجاح . إن توقعات الجدة بفشل ابنتها في النهاية لم تثبط عزيمة والدة " تشارلوت " . هذا بالضبط نوع الأمثلة التي يجب أن نبرزها لمراهقينا .

## التعامل مع الفشل كفرصة للنجاح

بالضبط مثلما أننا قد نخفق أحيانا في تحقيق أهدافنا ، فإن مراهقينا لن يكونوا قادرين دوماً على أن ينجحوا في تحقيق أهدافهم ، فما بالك بتحقيق آمالنا وتوقعاتنا نحن لهم ؟ إن الإحباط والإحساس بالفشل جزء طبيعي من الحياة . السؤال : ما هو الاتجاه النفسي الذي يسيطر علينا عندما نواجه مثل هذه المواقف ، وما هي الإجراءات التي نتخذها كرد فعل في مواجهتها ؟ أحياناً ما تمنح تجربة الفشل في شيء مهم مراهقينا فرصة قيمة للإجابة عن هذه الأسئلة بأنفسهم . إنها طريقة صعبة في التعلم ولكنه تعلم على أية حال !

وربما أفضل طريقة لاستكشاف مشاعر النجاح أو الفشل تكون من خلال تتبع عادات المراهقين في امتحانات الكليات . وتبدأ هذه العملية عند بعض المراهقين من الصف الثاني الإعدادي . على الرغم من أن التعليمات تنص على أنه لا يوجد من يفشل في اختبارات التقدم للكليات إلا أن كل مراهق يشعر وكأنه فاشل لو كانت درجاته دون المستوى . ولكي يزداد الأمر سوءاً ، فإن هذه الدرجات السيئة المزعجة تصل بسرعة للجميع بحيث يعرف الجميع في نهاية اليوم من أجاد في الاختبار ومن لم يجد .

سأل الأب ابنه " دين " البالغ من العمر ١٦ عاماً بمجرد وصوله إلى المنزل بعد العمل : " ماذا فعلت ؟ " ويسلمه " دين " نتيجة الاختبار .

كان شعور " دين " بالإحباط بسبب درجاته واضحاً ، وكان قلقاً بشأن رد فعل أبيه على تلك الدرجات . أول ما خطر على ذهن الأب هو إما ألا يقول أى شيء البتة أو أن يصرخ في وجه " دين " .

ولكن بدلاً من كل هذا أخذ نفساً عميقاً وقال له : " حسناً ، أعطنى دقيقة واحدة لكى أبدل ملابسى ثم يمكننا التحدث عن هذا " .

انتظره " دين " فى الحجرة المجاورة فى قلق بالغ .

بدأ الأب حديثه عندما جلسا يتحدثان قائلاً : " إننى أعرف أنك يمكنك تحقيق أفضل من هذا " .

بدأ " دين " فوراً فى تقديم سلسلة من الأعذار الواهية والتفسيرات غير المنطقية لدرجاته المنخفضة .

قال الأب : " لا أود حقاً سماع كل هذا . خلاصة القول هو أنك لم تكن مستعداً . هل استخدمت برنامج الحاسب الآلى الذى اشتريناه لك ؟ "

لم يكن لدى " دين " الكثير ليقوله دفاعاً عن نفسه ، فهو يعرف أن والده على حق ولكنه لم يول أى اهتمام له .

تساءل الأب قائلاً : " السؤال هو : ما الذى ستفعله الآن ؟ " وهو ينظر إلى ابنه مباشرة فى عينيه .

كان الأب على حق بتحميله " دين " مسئولية الدرجات المحبطة فى اختبار التقدم للكليات . ولا خلاف أن " دين " كان من الممكن أن يؤدى أفضل من هذا بكثير حتى بأقل قدر من المجهودات ولكن الأب لم يتوقف

عند هذه النقطة ، فبعد أن أوضحها تحرك للنقطة التى تليها وسأل عن خطة " دين " فى المرة القادمة التى سيؤدى فيها الامتحانات .

بعد عدة أيام وبعد أن هدأ " دين " ووالده تحدثا عن هذا الأمر مرة أخرى . قال الأب مداعباً : " حسناً الآن وبعد أن عرفنا أقل مدى لدرجاتك فإنى أتساءل ما هو أعلى مدى لدرجاتك " .

أجاب " دين " : " وأنا أيضاً أريد معرفة ذلك . حسناً ، على الأقل لدى فرصة أخرى للتجربة " .

قال الأب موافقاً : " حسناً ، لن يكون الأمر دائماً كذلك كما تعلم " .

قال " دين " وهو جاد : " أعرف ذلك " .

إن تجربة مخزية من الفشل قد تدفع بعض المراهقين لاتخاذ بعض الإجراءات الإيجابية ، يبدو أن هؤلاء الأطفال يحتاجون أن يروا ما سوف يحصلون عليه قبل أن يبدءون العمل . وعندما يحدث ذلك ، فإن سر النجاح هو أن تُحمل المراهق مسئولية فشله وتواصل إبداء الثقة فى قدرته على الأداء بشكل أفضل فى المرة القادمة .

## عندما يفشل كل شيء ...

لا يتمتع الجميع بما يكفى من الإصرار على النجاح . فقد لا يرى بعض المراهقين بالفعل غضاضة فى الاستسلام ، ويقلعون عن المحاولة ويعلنون للجميع أنهم لا يهتمون بالأمر ، وقد يكونون رافضين بشدة لعروض الكبار للمساعدة . عندما يفقد الأطفال الأمل يصبحون حساسين انفعالياً حتى وإن لم يظهروا ذلك ، ومن المحتمل أن يتورطوا فى المشاكل . ويكون من العسير حقاً الوصول لهؤلاء المراهقون وقد

يكونون بالفعل بعيدين عن تأثير آبائهم . عندما تصل الأمور لهذه النقطة فقد تكون أفضل وسيلة للآباء محاولة التعرف على أحد الكبار الذى يمكنه التأثير على المراهق ـ المدرب ، رجل الدين ، المعالج ، أحد الأقارب ، المعلم ، الجار ، أو حتى أب ، أو أم أحد أصدقاء المراهق . إن إيجاد ولو شخص واحد فقط يمكنه التأثير على المراهق الذى يعزل نفسه عن العالم أمر غاية فى الأهمية . ولا يتطلب الأمر إلا واحداً من الكبار فقط لكى يحدث الفرق فى بقية حياة المراهق .

وهذا أحد أسباب أهمية الحفاظ على شبكة العلاقات مع الأقارب ، والأصدقاء ، والاعتماد على مصادر المجتمع من أجل المساعدة فى تربية أبنائنا . فأحياناً يحتاج المراهقون إلى أكثر مما يمكن أن يعطيهم آباؤهم ، ونحن فى مثل تلك الأوقات لا نريدهم أن يضيعوا منا . ولكن لسوء الحظ فلا يوجد عدد كافٍ ومتاح من المرشدين لتلبية احتياجات كل المراهقين الذين يتعرضون للخطر فى كل العالم من حولنا . أضف إلى ذلك أنه بينما يكبر المراهقون يقل استعدادهم لتقبل المساعدة بعكس المراهقين الأصغر سناً . وللأسف فإن بعض المراهقين لا يمكن التقرب منهم مهما حدث .

أحياناً يكون أفضل ما نفعله كآباء هو إيجاد الفرصة لمراقبة علاقات أبنائنا ، ويفضل أن يحدث ذلك قبل أن تبدأ المشاكل . يمكننا أن نرتب لبرامج ليلية بعد المدرسة للمراهقين الأصغر سناً حتى يظلوا مشغولين بأنشطة بناءة وتحت ملاحظة الكبار المسئولين والمهتمين برعاية المراهقين . فكلما زاد عدد الكبار المشاركين مع مراهقينا عبر هذه السنوات الحرجة ، زاد احتمال نجاح مراهقينا .

كان " تيرون " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً محبوباً من الأطفال والمدرسين في المدرسة ولكنه لم يكن طالباً بمعنى الكلمة . فقد كان يعانى صعوبة في القراءة ، ولم يكن يريد أبداً تأدية الواجب المدرسى ، بالإضافة إلى ذلك فقد كان يدعى أنه لا يبالى بكل هذا . كانت أمه تعمل خمسة أيام فى الأسبوع ، وكان والده متغيباً غالباً . ولذلك ، فقد كان " تيرون " كابن وحيد يظل بمفرده كثيراً ، والوقت الوحيد الذى يشترك فيه مع أمه فى فعل شيء كان فى صباح يوم العطلة عندما يذهبان لدار العبادة .

كان رئيس فريق الترتيل الدينى يلاحظ " تيرون " لأنه كان يعرف أن لديه مشاكل فى المدرسة . ولقد اقنع " تيرون " بأن ينضم لفريق الترتيل الدينى وما أثار دهشة الجميع أن هذا هو المكان الذى بدأ يزدهر فيه . فعندما تغير صوت " تيرون " أثناء المراهقة عمل على تطوير نغمة صوت جميلة ودافئة وفى النهاية أصبح قائد مجموعة الكورس .

أثناء اجتياز " تيرون " لسنوات المراهقة كان لا يزال ينقضه الحافز فى المدرسة ، وكان يستذكر فقط بالدرجة التى تؤهله للنجاح . فقد كان غالباً ما يؤدى الواجب المدرسى أثناء فترات الراحة من تدريب فريق الكورس الدينى ، والتى امتدت إلى ثلاث ليال فى الأسبوع . وتحت إشراف ، ورعاية مدير فريق الكورس الدينى بدأ " تيرون " فى إدارة كورس الصغار وبدأ فى الغناء دون مصاحبة أية آلة موسيقية مع أحد فرق الرجال .

من خلال نجاح " تيرون " مع الكورس تعلم أن التفانى والاجتهاد مُجدٍ ، وأصبح مهتماً بمواصلة حياته المهنية فى تعلم الموسيقى ، وأدرك أنه يجب عليه العمل فى المدرسة بجد أكثر حتى يلتحق بالكلية . وبعد

أن وضع هذا الهدف نصب عينيه بدأ يستذكر أكثر وتحسنت درجاته بالفعل .

قبل تدخل مدير الكورس ، كان " تيرون " مراهقاً معرضاً لمخاطر كبيرة جداً . لقد أحدثت حساسية المدير لمواهب " تيرون " واحتياجاته كل الفرق بين إيجاد " تيرون " للنجاح والإنجاز فى حياته وبين الخروج من طريق الحياة .

## حياة من هذه ، على أية حال ؟

من المهم جداً عندما نضع مراهقينا على طريق النجاح أن نفعل ذلك بطريقة تناسب مواهبهم ، واحتياجاتهم الفردية . فلو كنا نقارن أولادنا دائماً بإخوتهم ، أو جيرانهم ، أو أى نموذج مثالى لما ينبغى أن يكون عليه المراهق ليس له وجود إلا فى الخيال ، فنحن بذلك سنفقد ما يميز أبناءنا المراهقين عن غيرهم . وسنفقد كذلك ما يمكنهم تقديمه . ويعتمد الشعور بالرضا فى الحياة على تتبع الشخص مواهبه وما يتحمس له شخصياً ومحاولة تحقيقها ، وينبغى علينا إدراك ذلك إن كنا نريد لمراهقينا أن يحصلوا على الفرصة لاكتشاف ما يهتمون به حقاً بعيداً عن أى توقعات غير معقولة من الآخرين .

ذهب " بيت " إلى مدرسة خاصة ذات نظام صارم أرسلته عائلته لها على أمل إعداده للالتحاق بإحدى الجامعات العريقة . لقد كانت مدرسة رائعة ولكنها لم تكن مناسبة لـ " بيت " . ومنذ بادئ الأمر كان " بيت " مهرج الفصل ، آخر من يأتى لمقعده فى الصباح ، وأول من ينطلق خارج الفصل عندما يدق جرس الانصراف . وقد كان مرحاً وذا روح طيبة ولقد

تقبلـه الأطفـال الآخـرون كمـا هـو بالضـبط . وبالتـدريج بـدأ المدرسـون ووالـدا " بيـت " فـي تقبـل مـا كـان يعرفـه الأطفـال طـوال الوقـت ؛ فقد كان " بيت " رائعاً ، لكنه نوع مـن الأطفـال النشـيطين جـداً ممـن لا يتواءمون مع المنهج الأكاديمى الصارم .

عندما وصل " بيت " للصف التاسع ، ومع ازديـاد الضـغط الأكـاديمى كان " بيت " يعيش حالة صراع حقيقية . لأنـه لم يسـتطع التنـافس مـع الآخرين من الناحية الأكاديمية وبدأ يشـعر بأنـه " غـير لائـق " فـى هـذا المجال وأنه " غبى " ، وأن هذا كله خطؤه هو .

ولكن لحسن الحـظ ، ففـى أول سـنة لـه فـى المدرسـة الثانويـة وجـد " بيت " طريقه للطابق السفلى من المدرسـة ، ومنـه إلى ورشـة النجـارة . وهناك أخذ عدة دورات فى الفنون الصناعية كدورات اختيارية . ومع كل عام يمر كانت مشاريع " بيت " تكبر فى الحجم ، والتعقيد ، والجمال ، وسرعان ما كان إنتاجه من الأثاث اليدوى معروضاً فى المعارض الفنية فـى المدرسة ، ويملأ منزل والديه .

وفى آخر سـنة فـى الدراسـة الثانويـة ، التحـق العديـد مـن أصـدقائه بكليات القمة التى كان يريد والداه إلحاقه بها أصلاً . وكان " بيت " هـو الوحيد فى فصله الذى التحق بكلية فنية . ولكن مع حلـول ذلـك الوقـت كان أبواه قد تقبلا حدوده وإمكانياته ومواهبه ، وبسبب هذا التغيير أصبح " بيت " قادراً على رؤية نفسه كشـخص نـاجح فـى مجـال العمـل الـذى يحبه بدلاً من شخص فاشل فى عمـل يكرهـه . وفـى احتفـالات التخـرج وعندما أتى مدرس الفنون الصناعية إلى خشـبة المسـرح وأعلـن عـن توزيـع الجوائز ، وقف الجميع فرحين وصفق الأصـدقاء ، والمدرسـون ، والعائلـة

لـ " بيت " تصفيقاً حاداً وقوفاً على الأقدام ، وكان هو الوحيد الذى وقف له الجميع أثناء التصفيق فى ذلك اليوم .

## معرفة متى نقوم بتغيير الاتجاه

هناك أوقات يكون فيها الاستسلام له معنى ، وذلك عندما نتخلى عن هدف غير ملائم ونستبدله بهدف ملائم ، وأكثر واقعية . إن بعض المراهقين يعلقون قلوبهم وآمالهم على أحلامهم وينتهى الأمر بهم وكأنهم يصدمون رءوسهم فى حائط لا يتزحزح من مكانه . ويجب علينا أن نكون متيقظين لهذا الاحتمال عندما يحدث ، حتى نستطيع المساعدة عن طريق إعادة توجيه طاقات مراهقينا وإنقاذهم من خبرات الفشل التى لا حاجة لهم بها .

" كارلى " البالغة من العمر ثلاثة عشر عاماً تحضر دروس الباليه منذ أن كانت طالبة فى الصف الثالث . ولكن لسوء الحظ فلم يكن الباليه مناسباً لمقاييس جسدها ، وعلى الرغم من محاولتها بجد واجتهاد ، فلم تفلح أبداً فى التفوق فيه . لكنها كانت تحب الرقص لذلك واصلت دروس الباليه . ومع ذلك ، كمراهقة صغيرة ، فإن إحباطها بسبب الباليه بدأ يؤثر تأثيراً سلبياً على نظرتها لذاتها .

قالت " كارلى " لأمها فى فترة ما بعد الظهيرة بعد تمرين الباليه : " إننى أكثر واحدة بين طلاب دروس الباليه بدانةً وأبطأهم حركة " .

ردت الأمِ بعقل شارد لأنها مشغولة بأفكارها : " إننى متأكدة أن هذا ليس صحيحاً يا عزيزتى " .

لم تقل " كارلى " كلمة أخرى .

من السهل جداً ألا نعلم ما يحدث فى حياة مراهقينا . لم تكن والدة " كارلى " متجاهلة وغير مهتمة ، بل كانت شاردة الذهن فقط وتفكر فى جدول مواعيدها لهذا المساء ، ولذلك فقد فاتها ملاحظة أهمية العبارة التى قالتها ابنتها . كانت " كارلى " تحضر درس الباليه مرتين أو ثلاث مرات فى الأسبوع وبالنسبة لها فقد كان شعورها بهذا السوء تجاه نفسها شيئاً محبطاً ومؤلماً للغاية . يتسم المراهقون بأنهم حساسون عاطفياً ، ولذلك فإن اضطرارهم لتلقى النقد المستمر على شىء لا يمكنهم التحكم فيه من الممكن أن يكون مضراً بتنمية إحساسهم بذاتهم .

بعد أسابيع قليلة ، أعلنت " كارلى " بعد إنهاء درس الباليه أنها ستتوقف عنه . وقد صدمت أمها عندما سمعت هذا الخبر .

قالت " ماذا تقولين ؟ ! بعد كل هذه السنوات من الدراسة ، وقد أصبحت رائعة جداً ؟ " .

انفجرت " كارلى " قائلة : " لكنك لا تفهمين ! " . وكانت أمها قد أمضت يوماً عصيباً بالفعل . وكانت مستعدة لأن ترد على ابنتها صارخة ، ولكنها بدلاً من ذلك توقفت عن الكلام لمدة دقيقة وظلت " كارلى " صامتة وأخذت الأم نفساً عميقاً لكى تستعيد رباطة جأشها .

قالت " كارلى " بينما يتحول غضبها إلى دموع : " فقط أنا لست جيدة ، ولقد استغرقت فى الدراسة مدة أطول من الأخريات ، ولكنى لن أكون جيدة أبداً " .

أدركت الأم أن " كارلى " كانت على حق وأن التعبير السطحى عن التأييد ، أو التشجيع لم يكن ما تريده . لابد أن الأمر كان محبطاً لها ؛ أن تحاول بكل جهد لعدة سنوات ثم ترى الأخريات يسبقنها !

قالت الأم ببساطة وهدوء : " إنني آسفة " وأقبلت على ابنتها لتحتضنها .

أومأت " كارلى " برأسها واسترخى جسدها من الراحة النفسية التى شعرت بها لأنها وجدت من يفهمها .

قالت الأم : " الباليه ليس مناسباً لك ولكن هل تريدين حقاً أن تدعى الرقص تماماً ؟ " .

اعترفت " كارلى " قائلة : " لا ، ليس تماماً " .

اقترحت الأم قائلة : " ربما يجب أن تجربى الرقص الحديث أو الجاز " .

وافقت " كارلى " وقالت : " نعم ، ربما " .

بمجرد أن فهمت الأم ماذا يحدث بالنسبة لـ " كارلى " فقد استطاعت تفهم أن قرار " كارلى " بترك الباليه كان الشىء الصحيح بالنسبة لها . كانت دروس الباليه شيئاً ممتعاً لها لعدة سنوات ، ولكن هذا الأمر تغير الآن وكانت " كارلى " تحتاج للتغيير أيضاً .

ينجرف المراهقون بكل سهولة فى عواطفهم خاصة عندما يشعرون أنهم يفشلون فى شىء مهم لهم ، ولا يستطيعون دائماً النظر للخيارات الأخرى المتاحة . يمكننا مساعدتهم فى تلك الأوقات بأن نكون هادئين ، وموضوعيين عن طريق توجيه الأسئلة لكى نفهم ما يجتازونه فى حياتهم ، وعن طريق تقديم المشاركة الوجدانية ، ومساعدتهم على التقدم بإيجاد حلول بديلة . لو كانت الأم قد انساقت وراء انفعالات اللحظة وردت على " كارلى " بحدة ، لكانت الموضوعات الحقيقية قد ضاعت ، وتاهت فى المشاجرة المتصاعدة بين الأم والابنة . لكن بدلاً من كل هذا

كانت الأم قادرة على مساعدة " كارلى " على إدراك أنه عندما لا يجدى المجهود المستمر ربما يكون من الأفضل تغيير الاتجاه بدلاً من الاستسلام التام .

## الأمر ليس متعلقاً بالمكسب

إن المراهقين حساسون للغاية لأحكامنا التى نطلقها عليهم حتى ولو كانوا خبراء فى إبداء عدم الاكتراث ، أو الاهتمام بما نعتقده . إنهم يتواءمون مع مشاعرنا ، ويعرفون متى نكون محبطين مهما حاولنا بشدة أن نخفى رد فعلنا الحقيقى .

تم ترشيح " أوليفيا " البالغة من العمر سبعة عشر عاماً للحصول على جائزة فى مادة التاريخ على مستوى الولاية التى تعيش بها . والترشيح فى حد ذاته شرف كبير سواء فازت أم لم تفز فى مسابقة الولاية . ولكن لسوء الحظ فقد اهتم والدا " أوليفيا " بفوزها أكثر مما ينبغى وكانا يريدان أن يفخرا بابنتهما أمام أصدقائهما وأيضاً كانا يريدانها أن تنجز مستوى أعلى مما استطاعا تحقيقه فى حياتهما . إن الآباء يخلطون أحياناً ما بين آمالهم وأحلامهم التى لم تتحقق وبين ما هو أفضل لأطفالهم .

والدا " أوليفيا " أخبراها كم هما فخوران بها لكنهما أثارا الكثير من الضجة بشأن الحفلة التى سيعلن بها عن اسم الفائز لدرجة جعلت الابنة غير راغبة فى الذهاب . وكلما اقترب موعد احتفال توزيع الجوائز أحست " أوليفيا " أن الضغط بدأ يتزايد ، ويعوق قدرتها على الاستمتاع بشرف الترشيح للجائزة .

عندما لم تفز " أوليفيا " بالجائزة أدركت أن أبويها كانا محبطين جداً على الرغم من تأكيدهما عكس ذلك ، وانتهى الأمر بأن شعرت بأنها فاشلة . المحزن فى هذه القصة أن ما كان يجب أن يكون شعوراً بالنجاح تحول إلى شعور بالفشل . نفس الشيء يحدث عندما يعود الابن إلى المنزل وهو حاصل على تقدير جيد فى الاختبار ويقول له أبواه : " لو كنت فقط فعلت كذا وكذا ، لكنت حصلت على تقدر ممتاز " ، وبذلك فإن شعور الأبوين بالإحباط أفسد ما أنجزه الطفل . ولو كان هذا نمطاً متكرراً ، فقد يتوقف المراهق عن محاولاته للنجاح ، أو محاولة إرضاء الأبوين ، أو كلا الأمرين معاً.

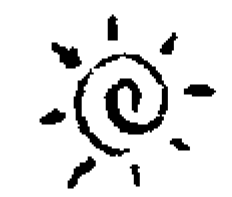
ليس من العدل أن نتوقع فوز أبنائنا المراهقين ، أو أن يصبحوا الأفضل ، أو أن ينجحوا فى كل شيء . فغالباً ما تكون تلك التوقعات بعيدة عن قدراتهم ، أو تحكمهم . لذا فإن كل ما يمكننا أن نتوقعه منهم هو أن يقوموا بعمل ما فى وسعهم على المستوى الشخصى . ولكن توقعاتنا يجب أن تكون واضحة وملائمة لاهتماماتهم أو قدراتهم وبناءً على ما يريدونه لأنفسهم .

والطريقة التى ننقل لهم بها هذه التوقعات قد تحدث كل الفرق . فإذا قال والد " أنجيلينا " البالغة من العمر خمسة عشر عاماً لابنته قبل مباراة مهمة فى هوكى الجليد : " اذهبى إلى هناك الليلة وأحرزى أهدافاً كثيرة ، يمكنك أن تفعلى ذلك ! " قد يبدو هذا تشجيعاً ولكنه فى الحقيقة نوعٍ من الضغط . نعم قد يفوز فريق " أنجيلينا " ، ولكن لو لم تحرز أهدافاً بنفسها فقد ينتهى الأمر بأن تشعر بأنها فاشلة . وبالعكس

فقد تلعب بأحسن ما عندها ولكن لو كان لدى الفريق الآخر دفاع أفضل وخسر فريقها فقد تبدو فاشلة أيضاً .

لو كان والدها قال ببساطة : " العبى جيداً قدر استطاعتك " لكان قد عبر عن ثقته فى قدرات " أنجيلينا " وأعطاها الحرية بأن تلعب المباراة بأفضل طريقة تعرفها .

إن أطفالنا حساسون للغاية لتوقعاتنا ولنوع انتباهنا ولكلماتنا . وبينما يكبرون فنحن نحتاج لاحترام حقهم فى تحديد وتقرير ما هو المهم بالنسبة لهم ، وأن نساعدهم ونؤيدهم على أداء أفضل ما لديهم مهما كان المجال الذى اختاروه . نحن نريد أن نعطى مراهقينا رسائل قوية واضحة بأننا نؤمن بهم وأننا موجودون لكى نؤيدهم ، ونساندهم . نحن نريدهم أن يستمعوا للرسائل التى تشجعهم ، والتى تدعوهم للنجاح فى حياتهم .



# إذا عاش المراهقون مع الإحساس بالرفض فسوف يشعرون بالضياع

لأن المراهقين قد يشعرون بعدم الأمان - حتى فى ظل أحسن الظروف - فإنهم قد يكونون حساسين تجاه فكرة أن يرفضهم الآخرون . إن الإحساس بالرفض مؤلم لنا نحن الكبار أيضاً ، ولكن لدينا على الأقل منظور الكبار الذى اكتسبناه من الخبرة والذى يمكننا من رؤية الرفض كإحباط مؤقت . أما بالنسبة لمراهقينا ، فإن تعرضهم للرفض قد يبدو كأنه نهاية العالم بغض النظر إذا كان الرفض من الأبوين ، أو الأقران ، أو حتى فقط فى خيال المراهق . فيخشى المراهقون من أنهم لا يتمتعون بالقدر الكافى من روح الشباب أو لا يتمتعون بالقدرٍ الكافى من الوسامة أو أية صفة أخرى وهو الأمر غير المحتمل فعلاً بالنسبة لهم .

بما أن مراهقينا لا يزالون ينمون إحساسهم بأنفسهم ، فإن مجرد التلميح بالرفض ـ أو حتى تخيل ذلك ـ أحياناً قد يؤدى لمشاعر حادة من الإحساس بالغربة . ولو أن مراهقينا يشعرون بالعزلة الشديدة لدرجة أنهم لا يعرفون إلى من يتوجهون ، فقد ينتهى بهم الأمر إلى الشعور بالضياع . وبينما ينشدون الراحة من هذا الألم العاطفى فإنهم قد يكونون حساسين جداً لضغط الأقران حتى لدرجة المجازفة والمخاطرة حتى يتكيفوا مع المجتمع . ولعل هذا هو أحد أسباب احتياج المراهقين لأن تكون منازلهم " الملاذ الآمن " بالنسبة لهم ، حيث يتم قبولهم كما هم وبدون شروط . إننا نريدهم أن يشعروا بأن المنزل هو مكان الاسترخاء ، وأن يكونوا على طبيعتهم بلا أى ضغوط لا مبرر لها . ويحتاج مراهقونا إلى هذا النوع من جو التقبل لكى يحققوا فى أنفسهم القوة والصلابة التى يحتاجونها للتعامل مع مزايا ومساوئ حياتهم بدون الشعور بالضياع .

" صوفى " البالغة من العمر ١٤ عاماً فتاة مراهقة هادئة ، وحالمة جداً وتحب كتابة الشعر وقراءته ولديها صديقة واحدة مقربة تذهب معها للسينما وهذا يمثل كل حياتها الاجتماعية ، حيث لا يتصل بها أحد آخر . وفى المقابل ، فإن والدتها اجتماعية ومنبسطة جداً فى جمعية أولياء الأمور ، كما يعرف الجميع .

ذات يوم اقترحت الأم قائلة : " لم لا تتصلين هاتفياً بـ " ليلا " لكى تخرجا معاً ؟ " . كانت الأم تحاول دائماً تشجيع " صوفى " على أن تكون أكثر اجتماعية . تقول الأم : " أنا متأكدة من أنها فتاة رائعة ـ والدتها رائعة جداً " .

ترد " صوفى " : " لا أظن ذلك " .

تسأل الأم في نفاد صبر واضح : " لا تظنين أنها رائعة ولطيفة أم لا تظنين أنك سوف تتصلين بها هاتفياً ؟ " .

ترد " صوفى " قائلة : " لا يهم ، لن أتصل بها وحسب " .

يتحول صوت الأم إلى نبرة الإقناع والتوسل وهى تقول : " أتمنى يا " صوفى " أن تكونى ودودة أكثر مع الآخرين حتى تحظى بمتعة أكبر ".

ترد " صوفى " قائلة : " إننى أحظى بمتعة كافية . وبالإضافة لهذا ، فإننى لست مثلك " وتنهى الحوار بأن تترك الحجرة فى غضب .

وهذا يجعل الأم تتوقف عن مساعيها لتغيير الابنة . لقد كانت فقط تحاول مساعدة ابنتها ولا تفهم ما الذى جعلها تغضب لهذه الدرجة . وكانت الأم تعرف أنها على حق ؛ فسوف تحظى الابنة بمتعة أكبر لو أنها فقط أصبحت ودودة أكثر .

لكن " صوفى " لا تستطيع عمل ذلك ، فليس هذا هو أسلوبها وليست مهتمة حقاً بأن يكون لها حياة أكثر اجتماعية فهى مشغولة بالأنشطة التى تفضلها ولا تريد أن يضغط عليها أحد لكى تغير من شخصيتها . فما تراه أمها كتشجيع مخلص يبدو بالنسبة لـ " صوفى " على أنه نقد ونبذ وتخل .

كلما استطعنا أن نتقبل السمات الشخصية الأساسية فى مراهقينا ونقدرها ، ازداد شعورهم بالراحة معنا وازدادت رغبتهم فى قضاء الوقت فى المنزل . وإذا كانت الاقتراحات التى نقدمها لمراهقينا تستلزم منهم تغيير أسلوب أساسى فى شخصيتهم ، فمن الطبيعى أن يشعروا وكأننا ننتقدهم . ولأن إحساسهم بذاتهم لا يزال هشاً جداً ولم ينضج

بعد ، فقد يكونون حساسين بطريقة خاصة لأى تلميح ينم عن نبذ الآباء لهم أو التخلى عنهم .

إذا كانت والدة " صوفى " قلقة بشأن حياة ابنتها الاجتماعية ، فمن الأفضل أن تسألها عنها بدلاً من أن تفترض أنه ثمة خطأ ما . فقد تسأل الأسئلة التالية : " ما هى علاقتك بزملائك فى المدرسة ؟ " ، أو " هل تشعرين أن لديك عدداً كافياً من الأصدقاء ؟ " . فمثل هذه الأسئلة سوف تعطى " صوفى " الفرصة لكى ترد بأمانة لا أن تقول إن الأمور تسير معها على ما يرام .

وقد تضغط عليها الأم قائلة : " هل تودين الخروج أكثر ؟ " .

وقد تقول " صوفى " وهى تبتسم ابتسامة تدعو إلى الطمأنينة : " أنا بخير يا أمى حقاً " .

إن هذه الأم تحتاج لتقبل اختيار " صوفى " الشخصى بأن تقضى معظم وقتها وحيدة مشغولة فى أمور عقلية بحتة بدلاً من متابعة حياة اجتماعية . وفى ذلك الحين بإمكانها أن تسأل ابنتها عن نوعية الكتب التى تقرأها كنوع من إظهار التقدير والاحترام لما هو مهم بالنسبة لـ " صوفى " .

نحن بحاجة إلى أن نبقى على تواصل مع مراهقينا . فإن لم نتقبلهم كما هم ، فإننا نجازف بفقدانهم لصالح مجموعة الأقران ، أو ببقائهم فى عزلة . وعلى وجه العموم ، فإننا إذا كنا حقاً مهتمين بما يفعله أبناؤنا ولو لم نحاول أن نضغط عليهم ليكونوا مثل أى شخص بدلاً من أن يكونوا أنفسهم ، فإننا بذلك نفعل الأفضل لهم .

## التعامل مع الرفض وعدم التقبل

لا أحد يجتاز مرحلة المراهقة أو الحياة بدون بعض الشعور بعدم التقبل . والتقبل الذى سوف نوليه لمراهقينا فى المنزل سوف يساعدهم على أن يكون لديهم القدرة على مواجهة عدم التقبل خارج المنزل . ففى السنوات الأولى لمرحلة المراهقة ، يمكننا تعديل الخبرات والتجارب المحزنة من خلال تقديم المزيد من المساندة والتفهم والتأكيد للمراهقين بأننا نتقبلهم بكل خصائصهم الشخصية . وبينما يكبرون وينضج إحساسهم بأنفسهم ويقوى ، فسيكونون قادرين على التعامل مع الشعور بالرفض بأنفسهم ، وبشكل أفضل بل إنهم قد يتعلمون من تلك التجارب . بالتأكيد تتضمن عملية الالتحاق بالكليات والبحث عن وظيفة شعوراً ينطوى على عدم التقبل . ونحن نتمنى أن يكون مراهقونا قد تعلموا كيف يمتصون الإحباطات بدون أن يفقدوا القوة الدافعة أو الثقة فى أنفسهم عندما يصلون لتلك المرحلة . وبالطبع فإنهم لا يزالون يحتاجون مساندتنا حتى فى تلك الأوقات .

عندما لم يُقبل طلب " سكوت " ـ البالغ من العمر ١٣ عاماً ـ بأن يكون مستشاراً للزملاء فى المدرسة أصابه حزناً شديداً . فقد تم اختيار صديقه وتم رفضه ولم يكن يعرف السبب فى ذلك مما جعله يشعر كأنه على وشك الجنون . لا شىء مما قالته أمه جعله يشعر بأى تحسن ، وفى النهاية اتبع أبوه طريقة مختلفة وسأله قائلاً : " كم مرة حصلت على ما تريد ؟ " .

كان على " سكوت " أن يفكر جيداً قبل أن يجيب قائلاً : " ليس فى أغلب الأحيان " .

واصل الأب كلامه قائلاً : " هل تشعر بعدم القبول فى أى جانب من جوانب حياتك ـ فى المنزل ، فى المدرسة ، مع الأصدقاء ، مع فريق كرة القدم ، أو حتى فى المعسكر ؟ " .

اضطر " سكوت " إلى أن يعترف قائلاً : " لا " .

استكمل أبوه الحديث قائلاً : " هل حقيقة أنك تم رفضك هذه المرة يحدث فرقاً فيما سوف تفعله فى الأنشطة الأخرى ؟ " .

قال " سكوت " وهو يبتسم ابتسامة محدودة : " حسناً يا أبى لقد فهمت " وهو قد فهم فعلاً وجهة نظر أبيه . لقد أدرك أن عليه تبنى رؤية مختلفة بشأن عدم القبول . نعم إنه ما زال يشعر بالإحباط ، لكنه لم يعد يشعر بالسوء تجاه نفسه . لقد أدرك أن ما حدث هو مجرد انتكاسة صغيرة فى الحياة المليئة بالأمور الجيدة .

شعر الأب بالرضا لأنه استطاع مساعدة ابنه على التغلب على الإحباط ، وعلى تعلم كيفية تغيير رؤيته للأمور وتبنى نظرة شاملة . لقد كان الحوار قصيراً ، ولكن تأثيره كان عميقاً على الأب والابن معاً . لقد عرف " سكوت " أن أباه مشارك حقاً فى حياته ، وأنه مهتم بما يحدث له ، وراغب فى مساعدته على التعامل معه . ومن جانب الأب ، فقد رأى أن بإمكانه مساعدة ابنه على تنمية اتجاه أكثر نضجاً . هذا الحوار الذى يبدو قصيراً كان فى الحقيقة بمثابة أساس مهم للتواصل الإيجابى بينهما بينما هما مقدمان على القضايا المعقدة لفترة المراهقة .

## كن مستعداً ...

إن تدعيم الروابط الإيجابية مع مراهقينا أمر مهم للغاية عند بدء مرحلة البلوغ . وينبغي أن نبدأ مع أبنائنا طريق المراهقة المليء بالتحديات ، ونحن نشعر بأننا مرتبطون معهم جيداً وأنهم من أهم أولويات حياتنا . إنه ليس في إمكاننا أن نتحمل تبعة أن نجعلهم يجتازون سنوات المراهقة وهم يشعرون بالضياع أو الوحدة ؛ فنسبة المخاطر هنا تكون عالية جداً .

وتبدأ المعركة مبكراً بين " مولى " البالغة من العمر ١٢ عاماً وأمها ، حيث بدأتا في الشجار حول ما ينبغي لـ " مولى " ارتداؤه في المدرسة ، وحول عدد المرات التي يجب أن تتدرب فيها " مولى " على آلة الكمان . بدأت " مولى " تظهر تمردها الواضح على بعض قواعد المنزل ، وأحياناً ما كانت تنظر مباشرة في عيني أمها وتتجاهل أي طلب لها . بدأت الأم تشعر وكأنها فقدت السيطرة على الموقف مما جعلها محبطة ، وغاضبة . وبدأت هذه الدائرة السلبية تزداد سوءاً كلما اقتربت " مولى " من مرحلة المراهقة نفسها .

وفي إحدى الليالي بعد عدة أيام تبعث على الإحباط وصل الأمر لذروته في مشاداة كلامية حادة . استنفدت الأم كل ما لديها وجلست على كرسي أمام التلفاز وحاولت طرد صورة الـ " ست سنوات " القادمة من الحياة مع " مولى " وغمرها شعور جارف بالحزن وحاولت تجاهل " مولى " من خلال عدم الرد عليها . هرعت " مولى " إلى حجرتها بالأعلى واغرورقت عيناها بالدمع الغزير . وبعد عدة دقائق جاء الأب من حجرة مكتبه ، حيث كان يعمل على الحاسوب وسلم الأم خطاباً .

لقد أرسلت " مولى " فاكساً لوالدها من الحاسوب الخاص بها لكى تطلب منه المساعدة . وكتبت فى الفاكس : " أرجوك اجعل أمى تتحدث معى " .

مهما يسلك مراهقونا سلوكاً سيئاً فإنهم لا يزالون يحتاجون بشدة للبقاء على تواصل معنا . ولسوء الحظ ، أحياناً يكون الآباء والمراهقون عالقين فى دائرة مفرغة من الغضب ، والانتقاد وعدم التقبل ، والسلوك الذى يبدو أنه ليس له مخرج . يقول أحد المراهقين : " إن أبى أحمق كبير " ، ويدافع الأب عن خشونة موقفه قائلاً : " يجب أن أجعله يعرف الخطأ الذى ارتكبه لكى يتعلم " وهكذا تستمر الدائرة المفرغة إلى ما لا نهاية . فى مثل تلك المواقف يخسر المراهق ، وأبواه ، وللأسف ، فإن ما يفقدونه هو بعضهم البعض .

يجتاز مراهقونا مرحلة بها الكثير من التغيرات المفاجئة فى حياتهم ويحيط بهم أطفال مثلهم فى تلك الحالة ، كل ذلك وسط جو اجتماعى ملىء بعدم الأمان والخوف والعديد من الطرق التى تؤدى للوقوع فى الخطأ . وإن كنا نرغب فى ألا ينجرفوا بعيداً عنا بسبب تغير الهرمونات الذى يهز كيانهم من داخلهم وبسبب ثقافة المراهقين فى المجتمع المحيط والتى تتحداهم دائماً ، فعلينا أن نبذل كل جهد ممكن لندعم علاقتنا معهم . إن من أشد الأمور قسوة التى يمكن أن نفعلها مع أولادنا هى أن نتجاهلهم .

مهما ازداد سلوك أبنائنا سوءاً ، فينبغى رغم كل شىء أن نبقى على اتصال معهم . إننا عن طريق الحفاظ على علاقتنا بمراهقينا نحصل على الفرصة لكى نرشدهم ونوجههم . ونحن لن نجنى شيئاً من عدم منحهم

وقتنا ، وانتباهنا ، وحبنا . وبكل تأكيد فإن احتياجات المراهقين تتغير كلما نضجوا ولكنهم يحتاجون حبنا ، ودعمنا ، وإرشادنا بنفس درجة احتياجهم لها عندما كانوا أطفالاً رضعاً . كما يجب أن نتمتع بالمرونة لكي نجعل علاقتنا بمراهقينا تتطور إلى الوفاء باحتياجاتهم المتغيرة عبر مرحلة المراهقة إلى الشباب .

## الملابس : إعلان المراهق عن الاستقلال

من المهم أن نتذكر أنه عندما نرفض مظهر مراهقينا ، فقد يشعرون بأن ذلك رفض لشخصيتهم ، وهويتهم . وبالنسبة للعديد من المراهقين فإن الصورة التى يظهرون عليها من الممكن أن تكون جزءاً محورياً من هويتهم التى مازالت فى طور التشكيل . تشجع ثقافتنا بأكملها المعتقد الخاطئ بأن " شخصيتك تتضح من خلال ما ترتديه " ، ونحن ككبار أقل عرضة من مراهقينا للتأثير القوى لصناعة الموضة ، ولكن بما أن مراهقينا ليسوا متأكدين تماماً من هويتهم الداخلية ، فمن السهل لهم أن يعتقدوا أن ما يرتدون من ملابس هو ما يشغل هويتهم الخارجية .

يتم تمييز كل " زمرة " فى المدارس الثانوية بأسلوب ملابسهم وهذا يعطى لكل عضو فى الزمرة إحساساً بالانتماء . ولن تساعد بعض العبارات المطمئنة مثل : " تبدو رائعاً اليوم " عندما يقولها الآباء ، الأبناء كثيراً وهم على أعتاب مرحلة المراهقة لأن وعلى الرغم من كل شىء ليس رد فعل الآباء ما يهم المراهق بل يهمه رد فعل أقرانه . ولكن يمكننا من خلال استخدام الأسلوب المناسب توظيف ذلك الجانب من ثقافة المراهق التوظيف الأمثل .

" جيرد " البالغ من العمر ١٣ عاماً كان مصاباً بإعاقة ذهنية بسيطة ، وساقته الأقدار إلى مدرسة ثانوية على مستوى عال من الإنجاز . تعبيرات وجهه وطريقة كلامه وكونه يعرج قليلاً فى المشى أعطاه مظهراً غريباً . وعلى الرغم من أن " جيرد " كان يدرس ضمن أفضل برنامج تعليمى بالنسبة له ، إلا أن والديه كانا قلقين بشأن معاملة الأطفال الآخرين له .

كان الطبيب النفسى الذى استشاراه فى الأمر مباشراً عندما قال لهم : " اجعلاه يلبس على أحدث صيحة فى الموضة " . كان والدا " جيرد " مندهشين من تلك النصيحة والتى اعتقدا فى بادئ الأمر أنها سطحية . ولكن الطبيب شرح لهما الفكرة قائلاً : " إن هذا سيساعد الأولاد الآخرين على تجاوز ما يبدو غير مألوف لدى " جيرد " ويتقبلونه بشكل أكبر " .

اتبع والدا " جيرد " نصيحة الطبيب النفسى وكانت فعلاً أنسب شىء عليه عمله . وكان الأمر أسهل على " جيرد " بأن يتواءم ، ويندمج مع الأطفال الآخرين مما جعل حياته أسهل . وقد اعترف أبواه إن هذه هى أفضل نصيحة متخصصة حصلا عليها حتى الآن ، وأفضل شىء أنفقا فيه الأموال على ابنهما حتى الآن .

## حروب الموضة

كثيراً ما يجرب المراهقون تغيير مظهرهم كجزء من محاولتهم اكتشاف هويتهم ويصدم الآباء بالنتائج فى أغلب الأوقات . فى الحقيقة ، لا شك أن متطلبات الموضة التى يعشقها المراهقون ويبغضها الآباء تحدد ميدان المعركة ، هل هى فى الشعر ، أو فى الملابس ، أو المكياج ، أم فى وضع

الحلقات المعدنية على الجسد أو الوشم ؟ فكلما رفض الآباء بشدة كل هذا ، وحاولوا منع متطلبات معينة للموضة ، فستزيد أهميتها للمراهق . ولعل هذا هو السبب فى أن أفضل طريقة نتبعها مع المراهقين هى أن نحتفظ بآرائنا لأنفسنا فى بعض الأحيان . ونحاول أن نتذكر ما كنا نبدو عليه أثناء سنوات مراهقتنا . وكيف كنا نشعر عندما كان الآباء ينتقدون ما نرتديه .

ينبغى أن نضع في أذهاننا فكرة أن الموضة ليست أمراً خطيراً يهدد الحياة . ولكننا أحياناً ننسى ذلك فى معترك المعركة . يجب أن نكون حكماء ، ونحتفظ بمواقفنا الأبوية الحازمة للأمور الأكبر والأكثر أهمية مثل : إدمان المخدرات . والكحوليات ، والانفلات الأخلاقى . فلو وضعنا تلك الفكرة فى أذهاننا قد يبدو لنا الأمر أسهل فى التغاضى عن الموضة المؤقتة للملابس لدى مراهقينا مهما كانت تبدو لنا بلا ذوق .

كان لدى " أشلى " البالغة من العمر ١٦ عاماً وأمها لغة سرية متأصلة نتيجة خبرة سنوات التسوق معاً ، ففى كل مرة تجرب " أشلى " رداء لا يعجب أمها تقول الأم بنبرة عادية : " لن يضيف لك هذا شيئاً " . وعندما كانت " أشلى " صغيرة كانت تضع الرداء الذى لا يعجب والدتها مكانه مرة أخرى بطريقة آلية . ولكن عندما بلغت سن ١٦ عاماً بدأت " أشلى " تفكر على نحو مختلف .

قالت لأمها بإصرار : " لكنه يعجبنى " وأخذت تنظر لنفسها بإعجاب فى المرآة وهى ترتدى قميصاً ضيقاً جداً وذا لون برتقالى فاتح وتصميم صاخب . خافت الأم وفزعت وحاولت أن تجرب قول التلميح

المعتاد لكنه لم يفلح هذه المرة . ضحكت " أشلى " ودون أن تخاف قالت : " سوف أشتريه ! " .

وبالكاد أخفت الأم حزنها الشديد ولم تقل كلمة أخرى . فقد كانت تعرف أن سلب حق " أشلى " فى عمل ما تريد سوف ينتقص من إحساسها المتنامى بذاتها . يحتاج المرهقون للفرصة لكى يكتشفوا ويجربوا مظهرهم كطريقة لاكتشاف هويتهم .

## ما لا ينبغي أن نقوله

تقول الأم لابنتها البالغة من العمر ١٦ عاماً الطالبة المتفوقة ، والقائدة فى مدرستها التى يسودها المنافسة : " تبدين كالعاهرة !" .

يقول الأب ـ وهو مدير تنفيذى ناجح فى عمله ـ لابنه البالغ من العمر ١٤ عاماً والذى يبدو غير مهندم : " تبدو كالمتشردين !" .

وهناك تعليقات أخرى مثل : " إننى أشعر بالخجل لأننى أسير معك " ، أو " هذا يبدو فظيعاً "، أو " سوف أتبرأ منك لو رسمت وشماً على جسدك " ، أو " كل من يريد وضع حلقة معدنية على أنفه مختل عقلياً بالتأكيد " . صدق أو لا تصدق ، ما قرأته عبارة عن مقتطفات حقيقة من حديث أناس حقيقيين . بل إننا نعرف أحد الآباء خلع الحلقة المعدنية عنوة من حاجب ابنته البالغة من العمر ١٧ عاماً .

إلى أن يكبر مراهقونا ويعبرون مرحلة المراهقة بأمان حيث يستطيعون البدء فى تنمية المزيد من الثقة فى إحساسهم الداخلى بأنفسهم ، سيعتمدون على استخدام مظهرهم كوسيلة لإظهار هويتهم وما يأملون فى أن يكونوه لأنفسهم وللعالم الخارجى . لذا فإننا عندما نرفض متطلبات

الموضة . فإننا بذلك نرفضهم ، وعندما نفعل ذلك ، فإلى من سوف يتوجهون ؟

لا توجد موضة قبيحة جداً لدرجة تُحدث شرخاً فى علاقتنا بمراهقينا . ففى حين أنه يمكننا أن نطلب منهم ارتداء ما يليق بموقف معين ، ونتمنى أن يفعلوا ذلك على الأقل لبعض الوقت ، يجب أيضاً أن نضع فى الحسبان أننا لسنا وحدنا ؛ فكل الآباء الآخرين يعانون من نفس الصراعات مع مراهقيهم . وأن الآباء الذين يختارون التركيز على الأشياء ذات الأهمية القصوى هم الذين يحافظون فى أغلب الأحوال على علاقة قوية بأبنائهم حتى بعد أن يكبروا .

## جسدى ، وذاتى

إن وعى المراهقين بأجسادهم يفوق وعيهم بملابسهم . وتلعب الصورة الذهنية التى يكونها المراهق عن جسده دوراً مهماً فى إحساسه المتنامى بنفسه سواء كان صبياً أو فتاة . إنها الطريقة التى يرون بها أنفسهم ، وتؤثر على شعورهم تجاه أنفسهم ، وعلى الرغم من أننا قد نقلق نحن الكبار بشأن أجسادنا ، فإن الموضوع أشد حدة بالنسبة للمراهق .

تركز ثقافتنا التى توجهها وسائل الإعلام على مستوى متطرف من مقاييس الجمال ، وهى مقاييس يمكن فقط لنسبة ضئيلة من الناس تحقيقها . وهذا يجعل الواقع أصعب للجميع وخصوصاً المراهقين . إن الضغط الثقافى يزيد من نقد الذات ، والمراهقون الذين يشعرون برفض الذات ينتقدون أنفسهم بصفة منتظمة فى جمل مثل : " إن فخذى ممتلئة جداً " ، " يجب أن تكون منطقة الخصر لدى أكثر نحافة " ،

" إن جسدى ضعيف وضئيل " ، " لماذا أنا بهذا القصر ؟ " وتمتد القائمة إلى ما نهاية ، ولكن نفس الفكرة ثابتة : مهما حدث ، فنحن لسنا جيدين بما فيه الكفاية .

مع استمرار هذا الرفض للذات ، علينا كآباء أن نكون حريصين على وجه الخصوص حيال ما نقوله لأبنائنا . على سبيل المثال إذا كنا نعانى من صعوبات فى صورتنا الذهنية لأجسادنا ، فيجب أن نحرص على ألا نجعل موضوع الوزن الزائد هو الموضوع الذى يسود حواراتنا . إن التفكير باستمرار فى قائمة النواقص الشخصية لدينا لن يعطى مراهقينا النموذج الجيد للشعور الإيجابى تجاه أجسادهم . لذا فسواء كنا سعداء بصورتنا الذهنية عن أجسادنا أم لا . نستطيع على الأقل أن نحتفظ بتعليقاتنا السلبية لأنفسنا ، حيث يحتاج أبناؤنا أكثر النماذج إيجابية يمكننا تقديمها لهم لمواجهة تأثير الرسائل السلبية من الثقافة المحيطة بنا والتى تضغط عليهم كثيراً وبشدة .

يعانى المراهقون ما يكفى من القلق بشأن أجسادهم على ما هى عليه . إن أجسادهم تتغير بطريقة مفاجئة وسريعة ، لذا فإنهم يبدءون فى الشعور بمشاعر جنسية قوية . ووعى جنسى قوى مما يمكن أن يؤدى إلى قدر ملحوظ من الارتباك ، والقلق ، وليسوا بحاجة إلى عبء إضافى يتمثل فى قلق الأب أو الأم عندما يقول أحدهما : " هل سيكبر ليكون سميناً مثلى ؟ " .

إن لفت انتباه المراهق لجسده أمر محفوف بالمخاطر ، وينبغى أن نكون حريصين ألا نقول له أى شيء قد يتم تفسيره بطريقة سلبية حتى ولو على سبيل المزاح . فحتى مجرد تعليق واحد خاصة من الأب لفتاة مراهقة من

الممكن أن يتسبب لها فى الإصابة باضطراب خطير فى تناول الطعام . فعلى الرغم من كل شيء ، فإن الأب دائماً هو أول رجل فى حياة ابنته ورأيه له معنى خاص .

" أمبر " البالغة من العمر ١٨ عاماً كانت فى طريقها للخروج مع صديقاتها عندما طلب الأب التحدث معها على انفراد لمدة دقيقة واحدة .

قالت " أمبر " : " بالتأكيد يا أبى . ما الأمر ؟ " .

قال الأب فى محاولة خاطئة لأن يكون معاوناً لها : " إنى قلق إزاء وزنك ، ويبدو لى الأمر وكأنك زدت بعض الأرطال فى الكلية " . كان الأب لديه قابلية للسمنة لذا فقد كان قلقاً عسى أن تزيد ابنته فى الوزن .

شعرت " أمبر " بالغضب الشديد . إن الوزن الزائد موضوع يهمها كما يهم معظم الفتيات فى السنة الأولى فى الدراسة الجامعية وهى بالفعل على وعى بالأرطال التى اكتسبتها فى الوزن ، ولا تحتاج لتعليق أبيها وخصوصاً قبل وقت خروجها مع صديقاتها .

لكن لحسن الحظ . كانت " أمبر " ذكية بالقدر الكافى لكى تعرف أن المشكلة تخص الأب وليست تخصها . فهى تعرف أنه غير سعيد بوزنه . وتعرف أيضاً أن هذا لا علاقة له بأنها يجب أن تفقد بعض الأرطال . أما إن لم تكن " أمبر " تعرف كل ما يدور فى عقل أبيها بوضوح ، لكانت قد وجدت نفسها تردد كلمات أبيها لنفسها بطريقة هدامة على المستوى الشخصى .

إنه لمن الضرورى حقاً بالنسبة للآباء أن يمتدحوا بناتهن على مظهرهن ، فهذا يعطى الفتياتِ نموذجاً إيجابياً يستخدمنه كمعيار لاختيار رفيق العمر .

## الأصدقاء الذين يختارونهم

مثلما يزين مراهقونا أجسادهم بطرق لا تتفق مع أذواقنا ، فإنهم يخرجون مع أصدقاء لا يعجبوننا . وتصدق الحكمة المعتادة التقليدية فى هذا الموقف والتى تقول : كلما رفضنا أصدقاءهم سيزيد ارتباطهم بهم . على الرغم من كل شىء يجب على المراهقين الاستقلال عن أبويهم كجزء من العملية المهمة لتكوين هويتهم المستقلة ، وهل هناك طريقة لعمل ذلك أفضل من اختيار الأصدقاء الذين يمثلون عكس ما يمثله آباؤهم ؟

عندما بلغت " ريتا " الثلاثة عشر عاماً أخيراً استطاعت الانضمام لما اعتقدت أنها أكثر " جماعات الأطفال " إثارة فى مدرستها الإعدادية . ولكن لسوء الحظ ، هذه المجموعة من الأطفال كانت تضم بعض المتخلفين دراسياً ، والذين يقعون فى المشاكل دائماً ، أو يفصلون من الدراسة . بدأت حياة " ريتا " الاجتماعية تنحصر فى الذهاب للسينما ، والتسكع فى الشوارع . وكانت " ريتا " تشعر بالإثارة لأنها كانت جزءاً من تلك الحياة المثيرة . ولكن لم يكن والداها راضيين عن ذلك .

كانت " ريتا " تريد دعوة صديقاتها للمبيت عندها ، لكنها لم تكن متأكدة من أن والديها سيسمحان لها بهذا . ولكن لدهشتها كان والداها كريمين جداً ، وقاما بشراء طعام خاص للفتيات وتأجير أفلام فيديو وفعلا أكثر مما ينبغى عليهما فعله لدرجة أنهما قاما بتوصيل الفتيات لمنازلهن

بالسيارة بعد ذلك . كانت والدة " ريتا " لتسعد بالتحدث مع أى من الآباء الآخرين ، ولكن لم يتصل بها هاتفيا إلا أب واحد من آباء الطالبات . قضت الفتيات وقتاً رائعاً لدرجة أنهن أردن العودة لبيت " ريتا " مرات أخرى ، ورحب أبواها بذلك .

لا يزال والدا " ريتا " غير سعيدين بشأن صديقاتها ، ولكن عن طريق كرم ضيافتهما لهؤلاء الصديقات استطاعا معرفة كل صديقة من الصديقات بالاسم وقابلا بعضاً من آبائهن وجعلا منزلهما مكاناً ممتعاً يرحب بهن . بالإضافة إلى ذلك ، فبإمكانهما الآن التحدث مع " ريتا " عن صديقاتها كأفراد بدلاً من رفض كل المجموعة برمتها . ويستطيع الوالدان الآن من خلال الاعتراف بالمزايا التى تحبها " ريتا " فى صديقاتها الجديدات أن يعبرا كذلك عن مخاوفهما وما يشغل بالهما بطريقة تجعل ابنتهما تستمع لهما . على سبيل المثال قالت الأم : " تعجبنى " مارى " حقاً ولكنى قلقة لأنها لا تتقدم في الدراسة " . وبعد أن تيقنت " ريتا " من أن أمها تقبلت صديقاتها حقاً ، أصبحت " ريتا " قادرة على أن تكون صريحة فى الحديث معها بشأن ما يقلقها .

بعد فترة من الزمن ، بدأ أفراد المجموعة فى التفرق ، بعضهم ظل محتفظاً بصداقته مع " ريتا " والبعض الآخر لم يعد كذلك . النقطة الرئيسية هنا هى أن " ريتا " استطاعت أن تجعل تلك الصداقات تسير فى مجراها الطبيعى ، تحت أعين والديها المتيقظة القلقة . لم يجبرها والداها على اختيار أصدقاء ، ولم تشعر بأنها مضطرة لقضاء أوقات أكثر خارج المنزل لتقابلهم .

## احترام العلاقات الرومانسية

بالنسبة لمراهقينا فإن الأسوأ من رفض أصدقائهم هو رفض الأشخاص المرتبطين بهم عاطفياً سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً . يستطيع المراهقون تكوين علاقات رومانسية قوية ويميلون إلى أن يتوحدوا مع من يحبون بطريقة زائدة على الحد ، ولذلك يعتبرون التعليقات عن " الرفيق العاطفى " إهانة شخصية . وأى نقد يتم توجيهه لمن يرتبطون به عاطفيا يتم اعتباره كذلك رفضاً لهم شخصياً . ومن المحتمل أن يدفعهم ذلك فى الاتجاه المضاد لما نريد .

وقد يكون مراهقونا مشاركين فى علاقات حميمة بطريقة لا نتصورها أو نتحمل الاعتراف بها . قد نرى علاقاتهم الحالية كمجرد حب عابر أو مجرد مغازلة بسيطة . لكن الحقيقة أننا لا نملك طريقة لنعرف هذا ، ونتأكد منه . إن ثلاثة أرباع المراهقين الأمريكيين يصلون لمرحلة النشاط الجنسى بعد تخرجهم فى المدرسة الثانوية . لذا فإن سنوات المراهقة تلك تكون عبارة عن مزيج هائل من الهرمونات ، والرومانسية . والاستقلال الناشئ ، والموسيقى ، والعاطفة ، والفضول ، والشعور بالوحدة ، والحوارات المتأخرة ليلاً .

ونحن كآباء غالباً ما نكون آخر من يعلم ما الذى يخطط له مراهقونا . ولذلك فنحن بحاجة لأن نفكر جيداً حيال رد فعلنا تجاه الشخص الذى يختاره أولادنا ليقتربوا منه عاطفياً . فمن السهل جداً أن ننتقد علاقاتهم الرومانسية بدون أن ندرك التأثير الكامل لكلماتنا . أو مدى وقعها .

فمثلاً يشكو الأب من " كودى " الفتى الذى عرفته به ابنته الرائعة " لورا " التى تبلغ من العمر ستة عشر عاماً والذى عرفته فى المدرسة

الثانوية قائلاً : " إنه حتى لم يستطع إجراء حوار لائق كما يجب بل أخذ يتمتم فقط ولم ينظر فى عينى " .

قالت " لورا " مفسرة : " إنه خجول فقط يا أبى وعليك أن تدع هذا الأمر " .

قال الأب فوراً وهو يزيد من النقد كرد فعل لتحدى ابنته له : " أدع الأمر ؟ هل تمزحين ؟ من هذا الطفل ؟ كيف يكون له اسم مضحك كاسم " كودى " ؟ " .

لم يكن لدى الأب أية فكرة عن مدى أهمية " كودى " لابنته ، وكان يعتقد أن " كودى " مجرد واحد من عدة أطفال فى المتجر تخرج معهم ابنته . وفى الحقيقة لقد كانا يتقابلان منذ عدة شهور وهما الآن فى قصة حب قوية . صُدم الأب بمدى دفاع " لورا " المستميت عن " كودى " والذى جعله الآن يستنتج أنها تحبه .

تضايقت " لورا " من تعليقات أبيها ، وتألمت من عدم معرفته لأى شيء عن حياتها ومدى أهمية " كودى " بالنسبة لها . عندما يشعر المراهقون أننا لا نفهمهم يبدءون فى فقدان جزء كبير من التواصل مع العائلة والمنزل . ولكننا لا نريد لأبنائنا أن ينفصلوا عنا بسبب الإحباط والتغريب .

كان بوسع الأب أن يحتفظ بالانطباع الأول السلبى لنفسه ويخبر ابنته ببساطة : " إننى سعيد لمقابلة الفتى الذى كنت تخرجين معه ، كيف تسير الأمور ؟ " .

ففى تلك اللحظة قد تحكى " لورا " ما بداخلها ، أو قد لا يحدث ذلك ، ولكن على الأقل كانت ستدرك حقيقة أن والدها مهتم بأصدقائها .

ينبغى أن نعرف ما يحدث لمراهقينا بطريقة عملية للغاية ـ مع من يخرجون ، مع من يقيمون علاقات عاطفية ، وما هو شعورهم تجاه أنفسهم . فلو استطعنا البقاء على اتصال مع أولادنا بتلك الطريقة خلال مرحلة المراهقة لأمكننا أن نعطى مراهقينا الحماية والإرشاد الذى يحتاجانه لكى ينضجوا .

## القلوب المحطمة

من أهم العوامل التى قد تؤدى إلى انتحار المراهق الانفصال عن الشخص الذى تربطه به علاقة عاطفية حالمة . وعلى الرغم من أنه ليس كل قلب محطم يؤدى لمثل هذه الكارثة ، إلا أنه يتوجب علينا دائماً أن نأخذ تهديدات مراهقينا وتعبيراتهم عن المعاناة العاطفية مأخذ الجد ؛ لأننا إن لم نفعل ذلك فقد يشعرون بالضياع والهجران ، كما أن هذا هو الوقت الذى يحتاجون فيه بشدة أن نكون متواجدين ونقدم لهم المساندة والتفهم .

بغض النظر عن شعورنا تجاه هذا الانفصال ، يجب أن نحترم شدة ما يعانيه المراهق ، ونعترف به ، ونكون متفهمين ، ونقدم المساندة لكى يخرج من حالة الحزن والكآبة التى يعانيها . رغم كل شىء ، فإن أول مرة يتحطم فيها قلب ابنك قد تكون أشد التجارب التى يجتازها فى حياته قسوة ، أما إذا قللنا من شأن هذه المعاناة التى يشعر بها فنحن بذلك نضيف الرفض الأبوى إلى الرفض العاطفى .

" أنطونى " البالغ من العمر ١٥ عاماً تحطم عاطفياً حقاً . فعلى الرغم من أنه قد أحب " فيكتوريا " لمدة ٤ شهور فقط إلا أنها كانت حب

حياتـه . فقـد قـال ذات مـرة بحـزن شـديد : " لقـد آلـف الحـب بـين روحينا " وأصبح فى حالة حزن لا أمل فى الخروج منها .

وبسبب حالة الإشفاق على الذات ، والحنين ، والحزن بدأت درجاته فـى الانخفـاض ، وهنـا أدرك أبـواه أن ابنهمـا علـى حافـة الإصـابة بالاكتئاب . كانا يعتقدان قبـل ذلـك أن مشـكلته هـى " حـب المراهقـة " واعتقدا فى الحقيقة أنه أمر عابر وسيتغلب عليـه سـريعاً ، ولكـن عنـدما أدركا عمق مشاعره لم يعرف أى منهمـا مـاذا يقـول لــ " أنطـونى " لكـى يسرى عنه ، ولكن أباه صعد لغرفته .

بدأ الأب فى الحديث بداية صادقة قدر الإمكان وقـال : " يـا بنـى لا أعرف ما الذى بوسعى أن أقوله لكى أساعدك ، ولكنـى وأمـك نريـدك أن تعرف أننا نشعر بالقلق بشأنك " .

رد أنطونى بكآبة : " إننى أعلم هذا يا أبى ، وأنا بخير " .

اسـتكمل الأب حديثـه قـائلاً : " إننـا لم نكـن نـدرك مـدى أهميـة " فيكتوريا " بالنسبة لك ، ولكن ألا تستطيعان أن تكونا صديقين الآن " .

نظر " أنطونى " لأبيه لكى يرى لـو كـان مـن الممكـن أن يكـون جـاداً وقال : " مجرد صديقين ؟ رائع ، شكراً جزيلاً على مساعدتك " ثم بصق على الأرض وهو يشعر بقمة التقزز .

أدرك الأب أنه أخطأ ، وحاول مرة أخرى قـائلاً : " إننـى آسـف يـا " أنطونى" " . جلس الأب لمدة دقيقتين وهو يحاول أن يفكر فيمـا سـوف يقوله ، وفـى النهايـة قـال : " إننـى أتـذكر أول مـرة أنفصـل فيهـا عـن رفيقتى . كنت أكبر منك قليلاً ولكن كان ذلك فظيعاً . لقد شعرت حينهـا بأن العالم كله ينهار من حولى " .

اعترف " أنطونى " قائلاً : " إنه شعور سيئ للغاية " .

وقد كانت هذه نقطة تتطلب من الأب أخذ قرار فى هذا الحوار ؛ حيث يمكنه استكمال الحديث عن ذكرياته عن الحب الأول بينما يشرد ذهن ابنه ، وكذلك يمكنه أن يركز على مشكلة " أنطونى " .

سأله الأب وهو يقاوم الرغبة الملحة فى استعادة الذكريات ويركز على ابنه : " ما الذى بإمكاننا أن نفعله من أجل المساعدة ؟ " .

رد " أنطونى " بصراحة : " لا أعرف " ثم أضاف قائلاً : " أريدك فقط ألا تصرخ فى وجهى عندما ترى تقرير درجات الشهر . أنا أعرف أن التقرير سيكون سيئاً " .

أخذ الأب يفكر لمدة دقيقة واحدة فى هذا . إن الدرجات مهمة بالنسبة له ولكن " أنطونى " أهم . وافق الأب قائلاً : " حسناً طالما أننا يمكننا مساعدتك فى إيجاد طريقة لتعود إلى حالتك الطبيعية " .

بعد تلك المحادثة لم يعد " أنطونى " يشعر بأنه وحيد . فقد شعر أن والده ربما يتفهم بعض ما يعانيه رغم كل شيء . وعلى الأقل لن يزعجه أبواه بسبب درجاته .

يجب أن نتعامل مع الأمور العاطفية فى أية مرحلة عمرية بصورة لطيفة ، ويحتاج الآباء أن يسيروا فى هذا الاتجاه ببطء وبخفة ، ويتقبلوا عمق وجدية مشاعر أبنائهم . فنحن لا نريد أن يشعر مراهقونا بالوحدة مع معاناتهم مهما كان سبب ألمهم . ولأن مرحلة المراهقة هى أكثر مراحل العمر فى التأثر بالانفعالات ، فمن الممكن أن يغمر مراهقينا الحزن العميق لدرجة أنهم يتخيلون أنهم سيشعرون بذلك إلى الأبد . إننا نحتاج لأن نقترب أكثر من حياتهم اليومية لكى نعرف ماذا يحدث لهم . وحتى إذا

لم نستطع جعل الأمور أفضل ـ كما اعتدنا عندما كانوا أصغر ـ فيمكننا على الأقل أن نجعلهم يعرفون أنهم ليسوا وحيدين .

لاحظ أن الأب فى القصة السابقة لم يدع " أنطونى " وشأنه إلى الأبد فيما يتعلق بدرجاته ، بل إنه أرسى قاعدة عن طريق أن جعل ابنه يعرف أنه على الرغم من أنه يتفهم ظروفه الخاصة ، وسوف يساعده على اجتيازها ، إلا أنه يريده أن يرجع لسابق عهده من الناحية الأكاديمية . إن كوننا حساسين لشعور مراهقينا بالرفض لا يعنى تقبل كل سلوكهم مهما حدث . لا شك أنه يجب علينا أن نتقبل طبيعية مراهقينا وما يشعرون به ولكن مع ذلك فإن لدينا الحق فى رفض سلوكياتهم غير المقبولة .

ولابد أن يكون المعيار الذى نرسيه ونثبته واقعياً ، حيث ينتج عن توقعات الآباء العالية جداً عدم شعور المراهقين بالرضا أبداً ، وفى النهاية لا يبالون ، وهنا نفقدهم .

## التجاهل هو الرفض

إن التجاهل شأنه شأن أى نمط من الانتقاد ، أو تثبيط الهمة ، أو الإهانة قد يجعل مراهقينا يشعرون بالرفض . وربما كان التقصير فى الاعتراف بالمراهق هو أكبر نوع من الرفض . فمن السهل أن يشعر المراهقون بسهولة أنهم غير مهمين ، أو حتى غير موجودين عندما لا يحظون بالانتباه الكافى من أبويهم . فى هذه الحالة قد يبحث بعض المراهقين عن طرق سلبية لجذب الانتباه تجاههم .

يقول " توم " وهو يفتخر ويشكو فى نفس الوقت : " أبى العجوز لا يعرف حتى أننى على قيد الحياة إلا عندما يضطر لاستلامى من قسم الشرطة ، وحتى فى هذا الوقت فإن كل ما يقوله هو : المرة القادمة سأتركك هنا " .

لا يعترف " توم " أبداً بمشاعر رفض أبيه له ، أو أن لا أحد يهتم بأمره . لقد أصبح فى سن الخامسة عشرة " أقوى " من أن تؤثر فيه مثل هذه الأمور ، حتى إنك عندما تسأله عن الكيفية التى يود بها أن يربى ابنه فى يوم من الأيام ، سترى أن لديه الكثير من الأفكار .

يقول " توم " : " سأرغب فى مشاركة ابنى أنشطته . وسوف أصطحبه إلى مباريات البيسبول ، وربما فى معسكر . أو رحلة مخيم ، أو شىء من هذا القبيل " . وهو لم يكن يدرك كيف أن رغباته التى لم تتحقق تتضح فى كلامه .

مهما بدا بعض المراهقين أقوياء ، فمن المفيد أن نتذكر أنه تحت كل هذه الشجاعة المصطنعة فإنهم لا يزالون أطفالاً حساسين عاطفياً . إن أى مراهق مهما كان سلوكه أو مظهره قوياً وزائداً على الحد يحتاج لتقبل دافئ ، وانتباه ، وحب على قدر استطاعتنا على العطاء .

يجب علينا أيضاً أن نتذكر أن نكون قلقين بشأن المراهقين الذين يظهرون وكأنهم " جيدون للغاية " . فقد يكونون مؤدبين ، ومهذبين ، وينجزون الكثير ولكن إذا لم نخصص لهم بعض الوقت بانتظام ، فلن يكون لدينا أدنى فكرة عما يمكن أن يحدث خلف هذا المظهر . فنحن لا نستطيع أن نفترض أن كل شىء على ما يرام فقط لمجرد أنهم يفعلون الأمور كما يجب ، ولا يبدو أنهم يحتاجون أى " اهتمام خاص " . إن

مثل هؤلاء المراهقين قد يعيشون بضغوط داخلية ويحتاجون لمناقشتها مع أحد من حين لآخر لكى يرتاحوا من التوتر . لذا فينبغى أن نسأل الأبناء عن كيف تسير الأحوال معهم ، ونكون مستعدين للاستماع عندما يجيبون عن أسئلتنا .

ليس من السهل عمل ذلك أحياناً ، فقد نكون مشغولين فى العمل لساعات طويلة لكى نكسب أموالاً إضافية لتعليمهم الجامعى ، أو قد نكون مضغوطين في العمل . ولكن نظراً لأهمية الأمر فيجب أن نقوم بإيجاد وقت نقضيه مع مراهقينا . إن المنح الدراسية والقروض من الممكن أن تحل محل أى عجز فى الأموال ، ولكن لا شىء يمكنه أن يحل محل الوقت الثمين الذى نقضيه مع أولادنا أثناء هذه السنوات .

إن سنوات المراهقة قد تكون بداية لنهاية الحياة معاً كأسرة ، وتمنحنا الفرصة الأخيرة لإحداث تأثير ملحوظ فى حياة مراهقينا . ينبغى علينا كآباء ينبغى أن نمتلك الرغبة فى استثمار الوقت ، والطاقة فى علاقتنا بمراهقينا ـ بقدر ما يرغبون هم فى تقبل ذلك . إن مهمتنا أن نظل متواجدين أمامهم ، ومهمتهم أن يكبروا فى استقلالية . وعلينا أن ندرك أنه بدون اهتمامنا ومساعدتنا فإن مراهقينا سوف يضلون الطريق .

## حافظ على التواصل

نحن نريد من مراهقينا أن يكونوا قادرين على تحقيق استقلالهم ، وكذلك الحفاظ على الترابط الحقيقى للعائلة . وسيحتاج هذا الترابط فى بعض الأوقات لأن يكون مرناً لكى يتسع لكل التوترات ، والشد ، والجذب ـ أى تلك الأمور التى تعتبر جزءاً عادياً من مرحلة المراهقة . لكن

ليس من السهل عمل ذلك وخاصة عندما نشعر بالحزن ، حيث يتذبذب الكثير من الآباء بين الشعور بالقلق بشأن مراهقيهم ، والشعور بالغضب والضيق منهم .

عندما ننساق لنمط الاستجابة الانفعالية ، فقد نخسر المرونة التى نحتاجها لكى نتجاوب بشكل لائق مع مراهقينا عبر سنوات المراهقة المليئة بالتحديات . وإن لم يشعر المراهقون بالارتباط بنا ، فمن المحتمل أن يشعروا بالضياع والوحدة ؛ وهذا قد يزيد من معاناتهم بشكل كبير .

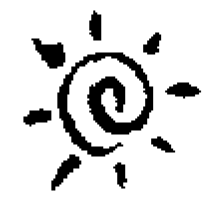
إننا كآباء نحتاج أن نتذكر فى كل الأوقات أن الهدف فى مرحلة المراهقة هو أن يجد المراهقون أنفسهم ـ بأن يكتشفوا شخصياتهم من الداخل ويطوروا إحساساً قوياً بالذات لكى يكون فى استطاعتهم الانخراط فى العالم ، وفى كل علاقاتهم فى المستقبل بالكيفية التى تناسبهم .

ليس من السهل أن تكون مراهقاً ، أو أباً لمراهق ؛ فهذه فترة مليئة بالتحديات للجميع ، قد تخرج فيها المشاعر عن نطاق السيطرة . لكن أهم شيء يجب أن نتذكره هو أنه من الضرورى للغاية أن نظل مترابطين كعائلة .

" إيما " وأمها لديهما مزحة خاصة تستخدمانها عندما تسوء الأمور بينهما وتعلو درجة الانفعالات . فلكى تكسرا من حدة هذا التوتر تسأل إحداهما الأخرى : " هل تكرهيننى ؟ " بالنسبة لكلتيهما فإن هذا السؤال يمثل أسوأ الكوابيس ويذكرهما سريعاً أنه مهما بلغ غضبهما فى تلك اللحظة فإنهما لا تزالان تحبّان بعضهما البعض . وهما تعرفان أنه طالما تأكد حبهما لبعضها البعض ، فسوف تظلان مترابطين ، وسوف تسير الأمور على ما يرام .

إذا استطعنا الحفاظ على علاقتنا مع مراهقينا عبر هذه السنوات المتقلبة فسيقل احتمال فقداننا لهم . وإذا استطاعوا مواصلة الاتصال بنا ، فسيقل احتمال فقدانهم لأنفسهم .





# إذا عاش المراهقون فى ظل الكثير من القواعد فسوف يتحايلون عليها

قد نعتقد أننا نستطيع التحكم فى مراهقينا (( من أجل صالحهم )) من خلال قائمة طويلة من القواعد . ولكن هذا الأمر لا يجدى . فمع مرور كل عام يصبحون أكثر دهاءً ، أو مهارة فى التحايل على تلك القواعد الخاصة بنا بدون أن ندرك ذلك . إن هذا جزء طبيعى من نموهم وعلينا أن نتقبل مسألة أن سلطتنا تضعف بينما ينتقل أولادنا إلى المزيد من الاستقلال ، والتحكم فى تصرفاتهم بأنفسهم . كما علينا أن ندرك أننا إذا قاومنا هذه العملية عن طريق مواصلة التحكم والسيطرة ، فإننا فقط نحكم عليهم وعلى أنفسنا بصراعات ومشاحنات لا نهاية لها .

إلا أننا يمكننا مواصلة التأثير على مراهقينا طوال فترة المراهقة حتى الشباب . وتأثيرنا ينبع من علاقتنا بهم بما فى ذلك قدرتنا على تفهم الأمور ومناقشتها بوضوح . إنه طريق ذو اتجاهين : كلما استمعنا لمراهقينا باحترام فسيزيد احتمال استماعهم لنا باحترام متبادل .

إن علاقتنا بهم يجب أن تتطور بالتدريج عبر هذه السنوات من المراهقة عن طريق التجاوب مع إحساسهم المتنامى بالاستقلال . قد يكون من الصعب علينا كآباء أن نتجاهل شئونهم بصورة كبيرة ، ولكن هذا هو المطلوب منا أثناء سنوات المراهقة . مما لا شك فيه أنه قد يأتى علينا بعض الأوقات التى نرفض فيها أن نتخلى عن التحكم ، والسيطرة وخاصة عندما نعتقد أننا نحمى مراهقينا ، كما إنه يكون من الصعب علينا أحياناً أن نعتقد أن أولادنا الذين كانوا " بالأمس " يتعلمون قيادة الدراجة يمكنهم الآن الاعتناء بأنفسهم فى عالم الواقع .

إن حياة المراهقين تتغير تماماً عندما تنتهى سنوات الطفولة وتبدأ سنوات المراهقة ، ولكن حياتنا نحن تظل كما هى . لذا فإننا ننفى ونرفض فكرة أن " أطفالنا الصغار " يكبرون ، ولأن هذا يعنى الاعتراف بأننا نكبر فى السن أيضاً . ولكن سواء كنا علي وعى بهذا أم لا أو نتقبل ذلك أم لا ، فإن المراهقين يتقدمون سريعاً فى حياتهم إلى مرحلة الشباب ـ يتعلمون قيادة السيارة ، وكسب المال الخاص بهم ، والحصول على حريتهم . فالمستقبل يفتح لهم ذراعيه ، بينما قد نكون نحن مرتبطين بالماضى ولا نزال نحاول تذكر وضع صورهم وهم صغار فى ألبومات الصور .

وفن تربية مراهق يشبه إحداث توازن دقيق بين حاجتنا لأن نتمسك بالسيطرة وما نراه صواباً ، وبين حاجتهم لأن يكونوا أحراراً ومستقلين بحياتهم . فلو لجأنا إلى تضييق الخناق عليهم بالكثير من القواعد ، فقد يكون كل ما نفعله هو أننا نقوم بإيجاد أرضية للعصيان والتمرد . لذا فإن التحدى الحقيقى الذى نكون بصدده فى هذه المرحلة هو أن نوازن بطريقة عادلة بين حريتهم المتزايدة عن طريق تحميلهم مسئولية متزايدة والتقدم بالتدريج للأمام معهم خطوة بخطوة أثناء نضجهم المتزايد .

كان " أنطوان " البالغ من العمر ١٥ عاماً يريد الذهاب لحفل موسيقى " الروك " مع أصدقائه الذين كان من بينهم من وصل للسن التى يستطيع فيها قيادة السيارة . كان أبواه يعلمان أنه قد يكون هناك مخدرات وكحوليات فى الحفلة لذا فقد رفضا ذهابه رفضاً تاماً . أخذ " أنطوان " يتوسل إليهما ، ولكن ظل أبواه مصممين على قرارهما ، ولم يوليا أى انتباه لتوسلاته .

بعد عدة شهور كان " أنطوان " قد رتب للمبيت فى منزل أحد أصدقائه ولم يولى أبواه هذا الأمر الكثير من الاهتمام ـ فلقد كان ذلك فى عطلة نهاية الأسبوع ، كما إنهما كانا يعرفان الصديق ويعجبهما . لكن فى تلك الليلة ، ذهب الولدان لحفلة موسيقى " الروك " وحظيا كلاهما بوقت رائع ولم يعرف والدا " أنطوان " أبداً بهذا الأمر .

يتميز المراهقون بأنهم واسعو الحيلة خاصة عندما يتعلق الأمر بالتحايل على قواعد الآباء . فلن نستطيع أبداً معرفة مكانهم فى كل الأوقات ، ولا من معهم ، أو ما الذى يفعلونه . فلو حاولنا التحكم فيهم عن طريق

القواعد الجامدة ولم ندع لهم مساحة للمناقشة ، فنحن بذلك نفقد الفرصة فى التواصل معهم فى الأمور المهمة حقاً .

فى المثال السابق يخسر " أنطوان " ووالداه الكثير . لقد كان من الأفضل بالنسبة للأبوين أن يتوصلا لحل وسط يمكنهم جميعاً أن يرضوا به بدلاً من دفع " أنطوان " لأن يشترك فى الخداع بسبب عدم مرونتهما . قد نضطر لتذكير أنفسنا من أن لآخر بأن الحفاظ على التواصل الصريح مع مراهقينا أهم من تأكيد تحكمنا فيهم .

ربما كان من الممكن أن يعرض والدا " أنطوان " أن يقلاه هو والأصدقاء إلى الحفلة ذهاباً وإياباً ، أو كان بإمكان " أنطوان " أن يعدهما بالبقاء على اتصال بهما بالهاتف المحمول . كانت مثل هذه الحلول لتحافظ على الأقل على فكرة أن يظل الاحتمال قائماً لـ " أنطوان " بأن يشارك أبويه تجربة حضوره الحفلة بما فى ذلك ملاحظاته الشخصية ، وقراراته حيال إدمان المخدرات ، والكحوليات . ولكن لأن الأمر انتهى بخداعه لهما فإنه الآن سيواجه وحده أية مشاكل صعبة قد تنشأ ، بدون مساعدة والديه وإرشاداتهما .

## الهدف من القواعد

قد يجد بعضنا صعوبة فى تقبل الحد من فرص السيطرة علي أولادنا المراهقين ، مما قد يجعلنا نضع قواعد أكثر حزماً وتقييداً ونصبح كالمخبرين السريين نتطفل على حجراتهم ونعاقبهم عندما " نضبطهم " متلبسين بعمل شيء خاطئ . كيف يمكن أن يؤثر ذلك على علاقتنا بهم ؟ هل هذا يحميهم بالفعل ؟

يجب أن تصمم أية قواعد نضعها على أساس إرشاد مراهقينا لاتخاذ القرارات السليمة وخاصة في المواقف التي من المحتمل أن تكون خطيرة . وبما أننا لسنا متواجدين دائماً لحمايتهم في الأوقات الحرجة فإن مصيرهم يعتمد على قدرتهم على اتخاذ القرارات السليمة بأنفسهم . وبالطبع فإننا نأمل أن يكونوا أقوياء ومستقلين بذاتهم بالدرجة الكافية لتقييم مزايا وعيوب أى موقف ، والموازنة بين المخاطرة والفائدة ، والنتيجة الفورية والعواقب طويلة الأمد ، وعمل الاختيار المناسب . إن فرض مجموعة من القواعد التعسفية على المراهقين لن يساعدهم على تنمية هذا المستوى من النضج . إن بإمكاننا التأثير على مراهقينا فقط لو أننا أبقينا على التواصل الصريح معهم . فيتعلم المراهقون بالتدرج كيف يتخذون القرارات السليمة لأنفسهم عن طريق علاقتهم بنا ؛ عن طريق الإنصات لهم وإرشادهم بلطف .

نجحت " كارين " البالغة من العمر ١٦ عاماً في اختبار قيادة السيارة بعد أن أخفقت في صف السيارة بشكل متواز في أول محاولتين لها . وأراد كل أصدقائها أن يحتفلوا بهذا بالخروج للتنزه بالسيارة ، ولكن كان من قواعد أبويها عدم السماح لها بالقيادة بمصاحبة أطفال آخرين إلا بعد ثلاثة شهور على الأقل .

وقد تحدثت " كارين " وأبواها عن سبب فرض هذه القاعدة ـ إن وجود الأصدقاء في السيارة قد يشتت انتباهها بدرجة كبيرة ، وهو موقف خطير لسائق بلا خبرة . ولقد تفهمت وجهة نظر أبويها ، ولكنها لم تكن تريد أن تخذل أصدقاءها وفكرت أن أصدقاءها لن يتسببوا لها في مشكلة أثناء القيادة . اقترح أبواها أن يخرجا معها لاختبار قيادتها أولاً لكي يريا

مدى كفاءتها في التصرف حيال مشتتات الانتباه . وأثناء قيادتها إلى المتجر فتح أبوها المذياع بصوت عال وأخذ فى تريد التعليقات ، والنكات حول من يستقلون السيارة الأخرىً ، وسألتها أمها عما سترتدى فى الحفل الراقص القادم فى المدرسة ، وأخذ والداها يتهامسان ويضحكان معاً . وبعد أن وصلت تقريباً لعلامة توقف ، أوقفت " كارين " السيارة على جانب الطريق وهى ترتعش ، وتوجهت لوالديها وهى لا تعرف هل هى غاضبة من نفسها ، أم غاضبة من والديها وقالت : " حسناً ، أنتما على حق " .

قالت الأم : " إن الأمر لا يتعلق بمن على صواب ومن على خطأ ، بل يتعلق بالأمان . فلا يستطيع من تعلم القيادة حديثاً أن يتصرف حيال التشتيت الزائد للانتباه ، ونحن نعرف أن أصدقاءك سيشتتون انتباهك أكثر مما فعلنا " .

أضاف الأب بعصبية : " أضيفى إلى ذلك أنه لا توجد سيارات كثيرة الآن . هل يمكنك أن تتخيلى ماذا سيكون عليه الحال فى ساعة الذروة ، وأنت فى سيارة بها الكثير من الأطفال ؟ " .

وفى المرة التالية عندما أخبرها أصدقاؤها بأنهم يريدون منها اصطحابهم في نزهة بالسيارة قالت " كارين " : " لا " ، وهذه المرة شعرت ، وكأنه قرارها وليس قرار أبويها . ومع ذلك فقد وفر لها أبواها مخرجاً سهلاً من هذا المأزق ، حيث شعرت بالراحة أكثر عندما قالت لأصدقائها : " لن يسمح أبواى لى بهذا " بدلاً من أن تقول : " إننى لست مستعدة بعد للقيادة ومعى أطفال فى السيارة " . ففى هذه الحالة

أعطت قاعدة الأبوين حماية إضافية لـ " كارين " والتى كانت تحتاجها لتكون آمنة ، والوقت الكافى لتكون لها خبرة أكثر بالقيادة .

## ترك مساحة للتفاوض

كلما أصبح مراهقونا قادرين على المشاركة فى عملية صنع القواعد ، فسيزيد احتمال اتباعهم لها حتى عندما لا نكون متواجدين لإجبارهم على ذلك . وتبرز أفضل القواعد من خلال التواصل الصريح بين الآباء والمراهقين ، فمثل ذلك التواصل ينتج عنه اتفاقيات يمكن للجميع التعايش معها . إن تفهم وجهات نظر بعضنا البعض وتوضيح القيم الراسخة سوف يؤدى إلى تكوين الآباء والمراهقون توقعات واضحة لبعضهم البعض .

وتتضمن عملية التواصل بين الآباء والمراهق عنصر التفاوض ، والذى يعنى مشاركة حقيقية فى السلطة تعترف بمنظور المراهق وفى نفس الوقت تُبقى على دور أبوى قوى . يجب علىٍ كل من الآباء والمراهقين أن يعلموا أن القواعد مرنة وعرضة للمراجعة تبعاً للموقف والتطور عبر الزمن ، وأن الآباء سوف يتفكرون فى الاستقلال المتزايد لدى المراهق ونضجه ويحترمونهما . وعندما يوافق الطرفان على القواعد ، فيمكنهما العمل كشبكة حماية للمراهق ضد أى خطر لا مبرر له ، وللآباء ضد أى قلق بلا طائل وبلا داع .

يريد " مايكل " البالغ من العمر ١٤ عاماً أن يسهر خارج المنزل حتى منتصف الليل ولكن " حظر التجول " الذى يفرضه عليه أبواه يبدأ من الساعة ١١ ليلاً . وعندما وجد " مايكل " أن أبيه أكثر مرونة من أمه ،

عرض عليه القضية فى طريقهما للمنزل بعد تدريب كرة السلة فى إحدى الليالى ؛ فقال لوالده مبدياً اعتراضه : " أحياناً يكون الفيلم مدته أطول ، ولا نستطيع الخروج من السينما قبل الساعة العاشرة والنصف ثم يذهب الجميع لإحضار شيء للأكل ، ولكننى لا أستطيع ذلك لأنه يجب علىّ أن أكون فى المنزل فى ذلك الوقت " .

استمع الأب بإنصات مدركاً النقطة التى يحاول " مايكل " أن يوصلها له وقال : " إننى أعلم أنك لا تريد أن يفوتك الخروج للأكل مع أصدقائك ، وأنه لشيء سخيف أن تتركهم وتغادر . أخبرنى كم مرة يتأخر عرض الفيلم إلى هذا الوقت ؟ " لقد كان الأب يعرف تمام المعرفة أن الفيلم ينتهى عادة بحلول الساعة التاسعة والنصف .

اعترف " مايكل " قائلاً : " حسناً ، مرة كل فترة فقط " .

اقترح الأب قائلاً : " ماذا لو تحققت من وقت الفيلم قبل الخروج وعندما تعرف أن وقت عرضه سيتأخر يمكننا أن نؤخر وقت وصولك للمنزل إلى منتصف الليل ؟ " وبذلك فقد منح الأب " مايكل " مسئولية متزايدة ؛ فلقد كلفه بمهمة متابعة جدول أوقات الأفلام وفى نفس الوقت قدم له حرية أكبر .

قال " مايكل " وهو يحاول الحصول على المزيد : " حسناً أعتقد أننى يمكننى عمل ذلك ، ولكنك تعرف أن باقى الأطفال يظلون خارج منازلهم لوقت أطول منى " .

رد الأب قائلاً : " أنا أعرف أنهم يفعلون ذلك ، وأراهم يتسكعون فى الشارع خارج المطعم ولا أريدك أن تتسكع فى وقت متأخر من الليل مع

بعض الأطفال دون أن تفعل شيئاً . إن هذا هو السبيل لوقوع الأطفال في مشاكل " .

عرف " مايكل " أنه حصل على كل ما يمكنه الحصول عليه من أبيه في تلك الجولة ، ولكنه عرف أيضاً أن باستطاعته فتح باب المناقشة في هذا الموضوع لاحقاً . إنه يعرف أن أباه حازم بشأن بعض الأمور بعينها مثل الخروج ليلاً لوقت متأخر ، ويعرف أيضاً أن أباه هو الذى يبدى الرغبة دائما في اصطحابه هو وأصحابه إلى منازلهم ، ولذلك فقد قرر أن ينسى الأمر الآن ، ويفكر أنه قد يتمكن من البقاء خارج المنزل لوقت أطول فيما بعد عندما يكبر قليلاً .

في تلك المحادثة ، اعترف الأب بما هو مهم بالنسبة لـ " مايكل " واحترم قدرة ابنه المتنامية على التخطيط مع تحمل المسئولية ، وعدّل من القاعدة وأعطاها بعضاً من المرونة ، وفي ذات الوقت حافظ على حدود معقولة وواضحة . وطالما أن " مايكل " يشعر بأنه يمكنه التأثير على أبيه ، فسوف يظل يرجع إليه في مثل تلك المناقشات . عندما يشعر المراهقون بأنهم بلا قوة تماماً إزاء عملية اتخاذ القرار يبدءون البحث عن طرق للتحايل على القواعد .

## اختلاق المشاجرات

من المفترض على " ديانا " البالغة من العمر ١٣ عاماً أن ترتب حجرتها قبل أن تخرج في عطلات نهاية الأسبوع . شرحت الأم هذه القاعدة لابنتها أكثر من مرة وقالت : " إنني لا أزعجك ، ولا أعاتبك على عدم ترتيب حجرتك في أيام الدراسة عندما تكونين مشغولة جداً ولا

يمكنك تنظيفها ، ولكن عندما تأتى عطلة نهاية الأسبوع فإننى لا أستطيع التحمل أكثر من ذلك . أعتقد أنها تسوية عادلة أن تقومى بتنظيف حجرتك فى فترة ما بعد الظهيرة كل يوم جمعة " .

ولكن لسوء الحظ ، فقد كانت هذه القاعدة من جانب واحد ـ جانب الأم فقط ، ولم توافق " ديانا " أبداً عليها . ولذلك ، فقد وجدت " ديانا " شيئاً أفضل لتفعله فى فترة ما بعد الظهيرة كل يوم " جمعة " ، فكانت تذهب لمنزل صديقتها ، أو تمكث فى المدرسة لتلعب كرة القدم ، أو تذهب للمتجر . ولم تفلح القاعدة ، لذا فقد كانت الأم تشعر بإحباط متزايد كل أسبوع يمر .

تفهمت " ديانا " أن تنظيف حجرتها مهم لأمها ، ولكنه ليس مهماً لها شخصيا ، وفكرت أنها يجب أن تتمكن من الإبقاء على حجرتها بالطريقة التى تريدها ـ أى غير مرتبة .

عندما عبرت " ديانا " عن رأيها هذا قالت الأم للمرة الألف : " إنه منزلى وطالما أنك تعيشين فيه فعليكِ أن تلتزمى بقواعدى " .

ولذلك ، فقد بدأت " ديانا " مساء كل " خميس " فى إخفاء كل الأشياء المبعثرة فى أرجاء الحجرة تحت السرير ، وفى الدولاب لتأتى الأم وتلقى نظرة على الغرفة وتثنى على الابنة عليها بسبب حال الحجرة . لكن أصبح الأمر فى النهاية بالطبع أصعب كثيراً على " ديانا " فى أن تجد ملابس نظيفة أو الأشياء الأخرى التى تحتاجها ، كما أصبح واضحاً أن تلك القاعدة لا تفلح مع كليهما .

لكى تصبح القواعد فعالة ، يجب أن تكون قائمة على التفهم المشترك ، والاتفاق المتبادل ، ورغبة حقيقية من كل الأطراف فى الالتزام

بها . فبدون تلك العناصر ، فإن كل العقوبات فى العالم لن تجعل المراهق يتعاون معك . إن مراهقينا لن يتبعوا أية قاعدة بانتظام لمجرد أننا " قلنا ذلك " ؛ فهم سوف يماطلون ، ويختلقون الحجج الواهية ، و " ينسون " ، ويجدون طريقة للقيام بالأشياء بدون علمنا أو لمجرد أن يتحدونا .

عندما لا تفلح إحدى القواعد ، فقد نحتاج لأن نتفحصها ، أو ربما نستبدلها بأخرى جديدة . وفى مناقشة الموقف مع المراهق فقد يفيد أن نطرح الأسئلة التالية : " ما الذى يجب أن يحدث ؟ كيف يمكن أن يحدث ذلك ؟ كيف نجعل هذا يفلح ؟ " .

سوف تتحسن الأمور كثيراً لو أن الآباء كانوا يستمعون أكثر مما يتحدثون أثناء معظم أوقات الحوار مع الأبناء . فلا توجد أية فائدة من الادعاء بأننا نتواصل معهم ، فى حين أننا فى الحقيقة نلومهم ، أو نوبخهم ، أو نوعظ فيهم ، أو حتى نحاول التحكم فى سلوكهم . إن جميعنا يعلم أن أولادنا حساسون للغاية لتلك المحاولات للتحكم فيهم وسوف يردون على هذا بتمرد ، ودفاع أكبر .

قررت الأم اتباع طريقة مختلفة قليلاً وسألت " ديانا " : " حسناً ، متى تريدين تنظيم وترتيب حجرتك ؟ " .

قالت " ديانا " : " الذى ينسابنى فعلاً هو مرة كل شهر تقريباً ، وأُفضل عمل ذلك فى الوقت الذى أحدده ، مثل يوم " أحد " ممطر فى فترة ما بعد الظهيرة " .

ردت الأم موافقة ، وأدركت فجأة أنها يجب أن تتحلى بالحكمة ، وتدع " ديانا " تحدد ما يناسبها حيال ترتيب الحجرة ، ثم أخذت نفساً عميقاً .

أكملت " ديانا " الحديث قائلة : " سيكون لديك باقى المنزل لترتيبه على طريقتك ، لذا فإنى أريد أن أرتب مكانى الصغير من المنزل على طريقتى " .

هزت الأم رأسها ووافقت قائلة : " معك حق ، حسناً سأحترم حقك فى الاحتفاظ بحجرتك على طريقتك لو احترمت حقى فى الاحتفاظ بالشكل اللائق لباقى أنحاء المنزل ؛ إذا لم تزحميه بأى شىء من متعلقاتك التافهة " .

ضايقتها " ديانا " بقولها : " تقصدين متعلقاتى ، وأغراضى الثمينة ؟ " .

ضحكت الأم قائلة : " نعم أقصد متعلقاتك ، وأغراضك الثمينة " .

قالت " ديانا " وهى تبتسم : " موافقة " .

وخلال الشهور القليلة التالية أصبح باقى أنحاء المنزل أكثر ترتيباً ، وأصبحت حجرة " ديانا " فى فوضى أكثر وأكثر . وبجهد شديد أبدت الأم تجاهلاً للموقف فى حجرة ابنتها وكانت أحياناً تعض على لسانها عندما تشعر بأنها لا تستطيع مقاومة الرغبة فى أى تعليق ينتقد " ديانا " . فى النهاية قررت " ديانا " من تلقاء نفسها أنها لا تحب أن تعيش فى تلك الحالة من الفوضى وقررت أن تعيد تزيين الحجرة وتخلصت من الكثير من أشيائها القديمة وأعادت ترتيب دولابها . فوضعت على الحائط العديد من الصور الجديدة وعلقت سلكاً من أضواء

الكريسماس الصغيرة ملفوفاً على شكل أزهار من الحرير حول كل النوافذ والباب . وكانت الحجرة تحفتها حقاً . لم تكن الأم راضية عن وضع كل دبابيس المكتب على الحوائط ولكنها علمت أنه أمر عليها أن تتحمله . وكانت فخورة بمجهودات " ديانا " فى تصميم مساحتها الخاصة ، على الرغم من أنها لا تزال تميل لجعل الحجرة غير مرتبة فى بعض الأوقات وفقاً لمعاييرها .

يستطيع الآباء دوماً من خلال موضوع ترتيب الحجرة أن يوضحوا مرونتهم واحترامهم لحق الطفل فى أن يحدد أموره بنفسه . رغم كل شىء ، فإن حال الحجرة غير مهم مقارنةً بالقضايا المهمة للمراهقة ـ المخدرات ، والكحوليات ، والقيادة ، والعلاقات بالجنس الآخر . لذا فيجب أن نتحلى بالحكمة ونتخلى عن رغبتنا الملحة فى التحكم فى مراهقينا فى الأمور الصغيرة ، ونركز أكثر على الأمور الكبيرة .

على وجه العموم ، فإننا نحتاج للتحكم فى أية رغبة ملحة قد تجتاحنا فى أن ندير أدق الأمور فى حياة مراهقينا . فنحن إذا انهمكنا فى كل تفاصيل حياتهم ، ولم نثق فى قدرتهم على التصرف فى الأمور بمفردهم ، فإننا بذلك سوف نتحكم فى أدق شئونهم . إننا نبتعد عن حدود المعقول عندما نتحكم أكثر من اللازم فيما يقولونه ، أو مظهرهم أو ملبسهم . أحياناً تكون توقعاتنا لهم كالقواعد غير المعلنة ، وهذا يقيد أبناءنا ؛ لأنه من الصعب أن نشترك فى تواصل صريح بشأن قواعد غير معلنة فهذا أشبه بمحاربة عدو غير مرئى .

وأولادنا لهم طريقتهم فى إحاطتنا خبراً بالأوقات التى نكون خلالها متحكمين بشكل زائد على الحد . فهناك بعض العبارات التى قد تحذرنا

أننا نقسو عليهم مثل : " دعك من هذا الأمر " ، " اتركنى لحالى " ، " فلنتناس هذا الأمر " . عندما نسمع تلك الكلمات ـ وعندما لا نكون بصدد موضوع يهدد الحياة ـ يجب أن نتحلى بالحكمة ، ونتراجع ، ونحاول إعادة النظر لنرى هل هذا الموضوع يستحق الشجار أم لا .

## لا للتذمر !

التذمر واحد من أكثر الأعراض شيوعاً للتدخل فى أدق شئون المراهق وهو عادة منتشرة بين الآباء على الرغم من أننا جميعاً نعرف أنه بلا فائدة . إن هناك أوقات نحتاج فيها لإيجاد طرق بسيطة لنذكر مراهقينا بالمسئوليات المهمة ، ولكن التذمر ليس هو الطريقة المناسبة لذلك .

كان " بيل " البالغ من العمر ١٦ عاماً من بين المتقدمين لبرنامج صيفى خاص فى علوم الحاسب الآلى ، وكان على علم بأن الميعاد النهائى للتقدم يقترب سريعاً ، وسألته الأم بالصدفة إن كان يحتاج أى توقيع من ولى الأمر على استمارة التقديم . تمتم " بيل " بشىء غير مفهوم وتركت الأم الأمر يسير على هذا النحو ، على الرغم من شعورها بالإغراء بمواصلة مجموعة من الأسئلة : " هل فعلت ... ؟ هل كنت ... ؟ متى سوف ... ؟ " ومع ذلك لم تكن الأم تريد من ابنها أن يرتكب خطأ يندم عليه ، ولذلك تطرقت لنفس الموضوع مرة أخرى بعد مرور يومين وقالت : " أنت تعرف أننى أكره أن أراك تفقد فرصة المشاركة فى هذه الدورة فى هذا الصيف ، وأعرف أنك تتطلع إلى تعلم المزيد عن البرمجة " . وقد أعطى هذا الكلام الفرصة لـ " بيل " لكى يتحمل مسئولية تصرفاته قبل

أن يفوت الأوان ، أو أن يدع أمه تعرف أنه فى الواقع لا يهتم أبداً بأن يدرس هذه الدورة .

مع الأمور الأقل أهمية قد يكون من الأفضل أن ينتهى الأمر بطريقة ضاحكة وهزلية . عندما عاد " جريج " البالغ من العمر ١٥ عاماً إلى المنزل بعد أن قضى الليلة عند صديق ، كان قد صبغ شعره باللون الأحمر الداكن . كانت الأم فى البداية مفزوعة ولم تفكر فى الشيء اللائق لتقوله . وعندما فتحت فمها أخيراً استطاعت بصعوبة أن تقول له بهدوء : " حسناً ، يمكننى أن أعتاد على هذا ، على الرغم من أننى يجب أن أقول إننى أحب لون شعرك الطبيعى أكثر " .

لم تحظ الأم بأية إجابة من " جريج " ولكنها كانت أعقل من أن تدخل فى مواجهة ، وذكّرت نفسها أن لون الشعر ليس أمراً مهماً حقاً ، وأنه فى غضون سنوات قليلة سوف يدرك " جريج " ما يناسبه بشكل أفضل . إنها تعلم أن احترام حق " جريج " فى اختيار تسريحة شعره قد يجعله أكثر احتراماً لحقها فى اتخاذ القرار بشأن القضايا المهمة حقاً . عندما الطرف عن الأمور التافهة ، فنحن بذلك نعترف بحق أبنائنا فى التجربة واكتشاف خياراتهم ، وهذا جزء من عملية النضج ، ومهمة أساسية فى مرحلة المراهقة .

## مساعدة مراهقينا على اتخاذ القرارات السليمة

فى النهاية ، فإن الهدف من وضع القواعد الخارجية يجب أن يكون مساعدة مراهقينا على تنمية القواعد الداخلية الخاصة بهم لكى تصبح القرارات التى يتخذونها نابعة من داخلهم ، وليس نتيجة ضغط

خارجىٍ . إن عملية تعلم المراهق أن يكون ذا توجيه داخلى لذاته ، وكونه قادرا على اتخاذ القرارات السلمية ، واستقلاله عن القواعد الأبوية ، بل والأكثر أهمية الاستقلال عن ضغط الأقران ـ هى عملية تعلم تدريجى . إن أولادنا يحتاجوننا أن نظل متواجدين ولكن فى الخلفية قدر المستطاع بينما يتعلمون اتخاذ القرارات السليمة بأنفسهم .

كان والدا " روجر " من غير المدخنين وكانا واضحين جداً فى أنهما لا يريدان له أن يبدأ فى تلك العادة غير الصحية . وكان تأثيرهما على ابنهما قوياً بالدرجة الكافية لكى يقاوم كل ضغوط الأقران وتوافر التبغ حتى بلغ سن الخامسة عشرة . فعندئذ ، ومع زيادة قوة ضغط الأقران ، أراد " روجر " أن يجرب سيجارة لمرة واحد فقط لأن الكثير من أصدقائه بالفعل يدخنون بانتظام .

لم يعرف والدا " روجر " أنه بدأ فى تجربة التدخين ، ولكنهما لاحظا أن الأطفال الآخرين من نفس السنة الدراسية كانوا يدخنون ولذلك تحدثا عن ذلك الأمر مع " روجر " .

قال الأب : " رأيت " نيد " و " كيرت " فى المدينة بالأمس ، وكان كلاهما يدخن " .

قال " روجر " : " أعلم ذلك ، وماذا فعلا عندما ضبطتهما ؟ " .

قال الأب : " حسناً ، ليست مهمتى أن أقوم بضبطهما ولكنهما حاولا إخفاء السجائر خلف ظهريهما بينما يلوحان لى بأيديهما " .

قالت الأم : " يحزننى أن أعرف أنهما بدآ يدخنان ، من الصعب جداً أن يقلع المرء عن التدخين بمجرد أن يبدأ به " .

كان " روجر " صامتاً ولا شك إنه كان يتمنى تغيير الحوار ، ثم قام الأب بمجازفة محسوبة عندما سأل " روجر " : " هل تعرف أننى كنت أدخن فيما مضى ؟ " .

تعجب " روجر " قائلاً : " لا " وهو مندهش ، ويشعر بالراحة لتغيير مجرى الحديث .

وقال الأب : " نعم ، فى أحد أيام الصيف بدأت أدخن وبحلول موسم كرة السلة كنت أعرف أننى فى مأزق ، ولم أكن لائقاً ولذلك أقلعت عن التدخين ؛ وعانيت آثار الانسحاب ولم يكن الأمر ممتعاً " .

بعد هذا الحوار ، بدأ " روجر " ينتبه لمن يدخن ، ومن لا يدخن ولاحظ أن معظم الرياضيين لا يدخنون ولا يوجد أحد يدخن من بين أفضل الرياضيين . وقرر " روجر " أنه لا يريد البدء فى التدخين هو أيضاً .

إن القرارات المهمة حقاً التى ستغير مسار حياة مراهقينا سوف تنبع من داخلهم . إن كل ما بإمكاننا فعله لهم هو أن نوفر لهم إطار العمل المتمثل فى مساندتنا ، وإشراكهم فى قيمنا ، ووضع القواعد التى ترشدهم ، والتواصل معهم بشأن ما هو مهم ، حيث إنهم فى النهاية سوف يختارون بأنفسهم ما يفعلونه ؛ وهم سوف يتخذون الكثير من تلك القرارات بينما هم مع أصدقائهم خارج المنزل ، بعيدين عن مجال تحكمنا . لذا فنحن نريدهم أن يثقوا فى أنفسهم بشكل كافٍ ليصبحوا قادرين على مقاومة ضغط الأقران ، والتأكيد على حقهم فى اتخاذ القرارات بأنفسهم . إن قدرات مراهقينا على التوجيه الذاتى داخلياً ،

والتفكير فى الأمور جيداً ، والاستقلال عن أصدقائهم فى الأمور الخاطئة التى يفعلونها ، هو ما سوف يُحدث الفرق فى حياتهم .

## القواعد التى تنمو مع المراهق

بينما ينمو مراهقونا ويصبحون أكثر نضجاً وإحساساً بالمسئولية ، ينبغى لقواعدنا أن تصبح أكثر مرونة لتعكس الاستقلال المتنامى لديهم . ونحن نحتاج لكى نذكر أنفسنا أن نتسم بالمرونة ، لأننا آخر من يدرك أن مراهقينا فى طريق النمو السليم . ويعود هذا فى جزء منه إلى أن صورتنا الذهنية عن أولادنا تميل إلى أنها ثابتة ، وفى جزء آخر إلى أن أولادنا يميلون لإظهار أسوأ سلوكياتهم أمامنا .

عندما كانت " سالى " فى الخامسة عشرة من عمرها فقدت بطاقة الائتمان الخاصة بأبويها وكانت خائفة جداً من أن تخبرهما بذلك . وبالطبع علم والداها بذلك عندما وصلت الفواتير بقائمة من المصاريف الغامضة ، وكان على والديها تسوية الأمر مع الشرطة والبنك . منذ ذلك الحين أصر والدا " سالى " على عدم استخدامها بطاقة الائتمان مرة أخرى . وعندما بلغت " سالى " سن الـ ١٧ بدأت تسافر للجامعة بمفردها ، وأصبحت أكثر مسئولية .

وذات ليلة بدأت حوارها بشكل عفوى على مائدة العشاء قائلة : " أعتقد أننى بحاجة لبطاقة ائتمان خاصة بى " .

نظر أبواها لبعضهما البعض وتذكرا كارثة بطاقة الائتمان المفقودة .

واصلت " سالى " كلامها دون شعور بالضيق : " أعرف فيما تفكران ، ولكنى تعلمت أن أكون أكثر تحملاً للمسئولية فى العامين

الماضيين ، وسوف أذهب للكلية قريباً وسأحتاج بطاقة ائتمان خاصة بى على أية حال " .

قالت الأم سريعاً : " ما زال أمامك ١٠ شهور قبل الذهاب للجامعة يا " سالى " ، أى أن الوقت ما زال مبكراً للتفكير فى هذا الأمر " .

قالت " سالى " : " ليست هذه هى المشكلة ، أنا الآن شخصية مختلفة عما كنت عليه عندما فقدت الكارت الخاص بكما ، وأتفهم أننى كان يجب أن أخطركما بذلك في الحال . وعلى أية حال يمكنكما وضع حد أقصى للبطاقة الائتمانية " .

لم يعرف أبواها ماذا يقولان ، " سالى " الآن شخصية مختلفة ولكنهما ليسا كذلك . إن عامين يبدوان لـ " سالى " مثل الدهر ، ولكن بالنسبة للأبوين فكأنهما البارحة . إن عليهما الآن اللحاق بتفكير ابنتهما ، وأن يتعلما أن يرياها بطريقة مختلفة .

فى النهاية كسر الأب حاجز الصمت وقال : " أعطنا فرصة الليلة لكى نفكر فى تلك الفكرة وسوف نستكمل مناقشتها غداً " .

ابتسمت " سالى " وكانت تعرف أنها مستعدة للمزيد من الاستقلال ، ووثقت فى أن أبويها سوف يريان ذلك أيضاً .

ينمو مراهقونا فى مراحل تطورية لا تختلف عما كانوا يخطون أولى خطواتهم ، ففجأة ـ وكأن ذلك يحدث ما بين يوم وليلة ـ يتحولون من التهتهة والكلام غير المفهوم إلى التحدث بعبارات كاملة . فى أحد الشهور قد يغضب مراهقونا ، قائلين : " لن أتمكن أبداً من النجاح فى هذا الاختبار " وفى الشهر التالى يتدربون على العمل التطوعى فى إسعاف الطوارئ ، ويتعلمون كيف يولدون الحوامل ، وكيف يعالجون ضحايا

الأزمات القلبية . إننا لا نتغير بنفس هذا المعدل السريع ومن المحتمل أن تفوتنا الطفرات التطورية الخاصة بهم . إننا نحتاج لأن نكون على وعى ، وحساسين بتدفقات النمو لمراهقينا على طريق النضج لكى نبقى مطلعين ، وعلى اتصال بقدرتهم المتزايدة فى التعامل مع المسئولية الأكبر . كما يجب أن تكون قواعدنا مرنة بالقدر الكافى ، لكى يمكننا تعديلها وفقاً للظروف الجديدة . غالباً ما يكون مراهقونا هم من يذكروننا أنهم مستعدون لتحمل مسئوليات أكبر ، ونحن نحتاج أن نجيد الاستماع إليهم عندما يتحدثون ، ونضع فى الحسبان احتمال أننا ربما لا نلاحق إيقاع نموهم السريع .

## مساعدة مراهقينا على تعلم كيفية التعامل مع الحرية

المراهقون متمردون بطبيعتهم وهم دائماً يختبرون الحدود ، ويجدون الطرق للتحايل على القواعد . إنه جزء من التحدى فى مرحلة المراهقة . إذا كنا أمناء مع أنفسنا ، فسوف نجد أن بعض ذكرياتنا الجميلة عن المراهقة تتعلق بطريقة تحايلنا على الأمور . ألم يخلع الأولاد القمصان كبيرة المقاس لكى يظهروا زياً أصغر مقاساً تحته ؟ ألم نكن نتسلل خارج المنزل وإلى داخله ليلاً بدون أن نوقظ آباءنا ؟ ألم نكن نفعل شيئاً جنونيا لمجرد فعله ؟

ولكن هناك بعض المواقف تتعلق بالصحة أو الأمان تتسم بأنها أكثر أهمية . وعندما يكسر المراهق هذه الأنواع من القواعد باستمرار فإن ذلك غالباً ما يكون بمثابة استغاثة . وهؤلاء هم الأطفال الذين يتغيبون عن المدرسة بصفة متكررة ، ويقعون فى المشاكل مع الشرطة ، ويعرضون

أنفسهم والآخرين للخطر . فى تلك المواقف يحتاج الآباء للمساعدة المتخصصة لكى يتفهموا ما يحدث ويجدوا طرقاً لمساعدة مراهقيهم .

لسوء الحظ ، ليس من الواضح دائماً ما سوف يساعد المراهق عندما يقع فى أزمة . إن الإخصائيين ليس لديهم بالضرورة الإجابة الصحيحة لكل موقف ، ومن الممكن أن يصبح الأمر محيراً ومحبطاً للآباء . أحياناً لا يوجد من يمتلك أية نصائح إرشادية للعائلات ، ويجهل الآباء هل يواصلون المحاولة مع المراهق أم يلجَئون لطريقة " الحب القاسى " ويتوقفون عن مساندة المراهق . فحتى الإخصائيون قد يعطوننا نصائح متضاربة . الحقيقة المرعبة أنه أحياناً لا شيء يجدى بما يؤدى لحدوث مأساة . وفى أفضل الحالات ينمو المراهق قليلاً ويعود لصوابه ورشده قبل أن تصبح العواقب وخيمة جداً . ولكننا مع ذلك لا نعرف دائماً ما الذى يُحدث الفرق . ولكن لحسن الحظ فإن نسبة المراهقين الذين يقعون فى متاعب حقيقية ضئيلة جداً مقارنة بالغالبية العظمى الذين يتجاوزون مرحلة المراهقة وصولاً إلى مرحلة الرشد المثمرة .

على الجانب الآخر يوجد مراهقون يبدون وكأنهم " طيبون جداً " ومتعاونون وطيعون دائماً ويقضون معظم أوقاتهم بمفردهم أو مع العائلة . لكن مثل هذا النوع من المراهقين يفوته الكثير من التعلم الاجتماعى الذى يحدث أثناء مرحلة المراهقة ، وقد يواجهون المشاكل فيما بعد عندما يغادرون المنزل حيث قد يصبحون منغلقين ، ومنعزلين للغاية ، أو يصبحون فى قمة الشراسة .

كانت " مارى " من نوعية المراهقين الخجولين الذين يذاكرون باجتهاد طوال سنوات المدرسة الثانوية . كانت عائلتها قريبة منها ،

وكان أبواها صارمين جداً . وعندما ذهبت " مارى " للكلية ، حيث فجأة لم تعد هناك أية قواعد أو إشراف من الكبار تغيرت تماماً . فقد بدأت فى الذهاب للحفلات لأول مرة فى حياتها ولم يكن لديها أية خبرة فى التعامل مع ضغط الأقران أو تناول الكحوليات ، وكانت قد خرجت على نطاق السيطرة بحلول عيد رأس السنة وبحلول إجازة نصف العام وُضعت تحت المراقبة الأكاديمية لسلوكها السيئ .

ولحسن حظها ، كان أبواها قلقين بشأنها أكثر من غضبهما منها . لقد استمعا إليها وهى تحكى القصة كلها بشأن الشهور الأولى فى الكلية عندما كانت بمفردها لأول مرة . ولقد توصلا معها لقرار ، وهو أن تعيش فى المنزل أثناء الفصل الدراسى القادم ، وتلتحق بكلية قريبة ، واتفقوا على أنها ستستمر فى الحصول على نفس القدر من الحرية التى حظيت بها فى بيت الطالبات ، ولكنهما ساعداها على وضع بعض الحدود لنفسها لكى تتمكن من متابعة الدراسة الأكاديمية . وقد أعطى قضاء هذا الفصل الدراسى فى بيت الأسرة " مارى " الفرصة لكى تتعلم كيف توازن حياتها . لم يقيد أبواها حريتها بطريقة كبيرة ، ولكن تواجودهما والتواصل اليومى معهما ساعدها على المحافظة على تركيزها وتعلم كيف تتعامل مع استقلالها الجديد .

## إشراك المراهقين فى قيمنا

لا يتعلم المراهقون القيم من القواعد بل يتعلمونها عندما نتحدث إليهم عن معتقداتنا الراسخة ، وعندما يروننا نعيش حياتنا وفقاً لتلك المعتقدات . ولذلك فإن مجرد وجود قاعدة " لا لشرب الكحوليات " لا

يكفى ؛ بل إن مراهقينا يراقبوننا لكى يرونا كيف نتعامل مع الكحوليات والمخدرات .

إننا نحتاج للتحدث معهم كثيراً عن الكحوليات وبالتدريج نحول المحادثة إلى موضوعات أكثر جدية بينما ينضج الابن ، فينبغى أن نبدأ الحديث عن إدمان الكحوليات وقيادة السيارات قبل أن يبدءوا فى القيادة بعدة سنوات ، وينبغى أن نبدأ الحديث عن احتساء الخمور والعلاقة بالجنس الآخر قبل حتى أن يفكر أولادنا فى الذهاب لحفلات المراهقين بوقت طويل . كما ينبغى أن يعرف مراهقونا بوضوح ما الذى نشعر به حيال تناول الكحوليات على وجه العموم ، وعن تعاطيهم لها على وجه الخصوص . نريد أن يكون أبناؤنا قادرين على التحدث معنا بشأن معتقداتهم عن الأولاد الآخرين والكبار البالغين الذين يعاقرون الكحوليات . والأهم من كل ذلك نريدهم أن يأتوا إلينا بأسئلتهم عندما يفكرون بشأن قراراتهم عن التعامل مع الكحوليات ، والمخدرات ، وقيادة السيارات . إن قول : " لا " للكحوليات أو المخدرات مجرد خطوة أولى فى نقطة محددة فى الزمن فى عملية كاملة تمتد عبر عدة سنوات وتعتمد على قدرتنا على الاستماع للمراهقين . إننا نؤثر على مراهقينا من خلال علاقتنا بهم والتواصل الصريح معهم .

كانت " سارة " البالغة من العمر ١٧ عاماً متعجلة للاستعداد للحفل . عانقها والدها سريعاً وهى تتجه إلى الباب ، وذكرها وهى خارجة قائلاً : " أنت تعرفين أننى سأكون سعيداً دائماً عندما أوصلك للمنزل بالسيارة ، ولكن لا تستقلى سيارة إذا كان سائقها مخموراً " .

تقول " سارة " : " أعلم ذلك يا أبى " ، وعانقته وكانت حريصة على ألا تفسد مساحيق وجهها .

أضاف الأب قائلاً : " وسأوصل كل أصدقائك لمنازلهم أيضاً ولا تقلقى بشأن السيارات ، سنتصرف بشأنها فيما بعد " .

توقفت " سارة " وابتسمت وقالت : " هل تتذكر عندما جئت متأخراً ليلاً لكى تقلنى أنا و " آنى " من منزل " روجر " ؟ " .

رد الأب قائلاً : " بالتأكيد أتذكر هذا وقد كان ذلك شيئاً جيداً أيضاً " .

قالت " سارة " : " شكراً لك يا أبى ، سوف أتصل بك هاتفياً لو احتجت إليك " .

لا يكفى أن نخبر مراهقينا ألا يشربوا الكحوليات وألا يقودوا السيارات ؛ فعلينا أن نمدهم ببديل سهل وواضح للمواقف الخطرة . وغالباً ما يعنى هذا أن نصبح راغبين فى أن نغير مسار طريقنا العادى من أجلهم . إن مراهقينا يتعلمون من خلال سلوكنا ، وليس من خلال محاضراتنا عن الأخلاق والقيم . إن قدرتنا على مساندتهم ، ورغبتنا فى ذلك خاصة عندما يتعلق الأمر بمشكلة فى وقت متأخر من الليل سيجعلهم يعرفون أننا نهتم بهم حقاً . وهذا يعد بمثابة منحهم اهتمامنا وطاقتنا ووقتنا بصورة دائمة لدعم القواعد التى تم الاتفاق المتبادل عليها . يتعلم مراهقونا قيمهم من خلال مراقبة ما نفعله ومن القدوة التى نعطيها لهم .

## روميو وجوليت للأبد !

خلف قصة الحب تلك والتى تمت روايتها على مدار قرون سبب قوى ؛ فهى حكاية تقليدية لكل الآباء الذين يتدخلون فى العواطف الرومانسية لمراهقيهم ويتسببون فى كارثة . نحن نعرف هذا ، لكننا نشعر أيضاً بأننا لا يمكننا الجلوس لا نحرك ساكناً بينما نرى مراهقينا ينساقون مع صحبة فاسدة ، أو يقعون فى غرام شخص سيىء .

نحن جميعاً نعرف أن الإصرار على الكثير من القواعد فى تلك المواقف يزيد من مقاومة مراهقينا ، ويضيف عناصر الرومانسية والتراجيديا لإحساسهم بأننا " ضدهم " . إننا لا نزال نريد أن نتطلع إلى حماية مراهقينا وأن نقوم بذلك ، ولكن لا يمكننا بعد الآن أن نتحكم فى حياتهم ، وينبغى علينا احترام حقهم فى تحديد اختياراتهم . وتلك هى المعضلة الأبوية المعتادة عبر مرحلة المراهقة .

ما هو الحل لهذا الصراع ؟ لسوء الحظ لا توجد إجابة واحدة وبسيطة لهذا السؤال ، حيث تختلف الأساليب باختلاف العائلات . وأحياناً ، ولسوء الحظ ، لا ينجح أى شىء . إذن كل ما يمكننا القيام به هو أن نتمنى أن يقوم الزمن ونضج أبنائنا الذى يتطور ببطء بحل المشكلة .

وقعت " لورين " البالغة من العمر ١٦ عاماً فى الحب ، وكان من أحبته يكبرها بثلاث سنوات وتم فصله من الجامعة بعد الفشل المتكرر وكان يتنقل من مهنة حقيرة إلى أخرى . لم يكن والدا " لورين " الطبيبان سعيدين بهذا ، وكانا يتمنيان أن ينتهى هذا الافتتان الشديد سريعاً ، وألا تتورط ابنتهما مع هذا الفتى وتهرب معه فى غضون ذلك الوقت . فلقد كانا يساورهما الشك فى أنه لو استمرت تلك العلاقة حتى فصل

الخريف ، سوف تعوق استذكار " لورين " ودراستها . وبالفعل كانا يريان أنها تقضى وقتاً وجهداً كبيرين لإمداد صديقها بما يحتاج وتحاول أن تشد من أزره فى إحساسه المتخبط بذاته . لم يكن والدا " لورين " يريدانها أن تقع فى فخ التضحية بنفسها وبطموحاتها لكى تعتنى بشخص ضائع .

ربما كان ما يسبب أكبر قلق لوالدى " لورين " هو أنها تمكث فى منزل صديقها مع عائلته لمعظم الصيف . فلقد عرف الطفلان بغريزتهما أيا من الأبوين يتقبل علاقتهما وأحسا بالترحيب فى هذا المنزل أكثر من منزل عائلة " لورين " . وعندما عادت " لورين " للمنزل ذكرت كيف أن والدة صديقها كانت ترتدى ثياباً على الموضة وكيف أن أباه يدلى بتعليقات رائعة ، بل أنها قالت إنها تشعر براحة أكثر مع والدى صديقها لأنهما عفويان وتلقائيان أكثر من والديها اللذين كانا أكثر رسمية وتقييداً . شعر والدا " لورين " وكأنهما على وشك فقدان ابنتهما .

حتى أصدقاء " لورين " لم يكونوا سعداء بشأن الصديق الذى اختارته ، ولا بشأن كم الوقت الذى كانت تقضيه معه ، وكانوا أيضاً يحجمون عن قول رأيهم لأنهم لم يريدوا أن تغضب منهم . ومع ذلك ، فى لحظة يأس أو نوبة صدق قالت إحدى صديقاتها أخيراً ما لا يستطع والدا " لورين " قوله ولا بعد مائة عام : " لماذا تخرجين معه كثيراً ؟ إنه مجرد فاشل ! " .

أخبرت " لورين " أبويها بما قالته صديقتها فقط عندما قررت بالفعل الانفصال عن صديقها ولأنهما لم يبديا اعتراضهما على الفتى . كانت " لورين " تعلم حقاً أنهما لم يعجبا بهذا الصديق لكنهما لم يثيرا مشكلة بسبب ذلك ، بل قللا من التعبير عن ارتياحهم لهذا الخبر بطريقة

تنم عن الحكمة ، ولكنهما هنآ ابنتهما على ممارسة الحكم الصائب على الأمور .

هذا واحد من أكثر المواقف تكراراً وصعوبة لآباء المراهقين ، وهو عندما ندرك حقاً مدى التحكم الضعيف لنا على مراهقينا وكيف أننا قد نفقدهم بالفعل . وأصعب شيء أنه أحياناً ما تكون أفضل طريقة هي عمل لا شيء - خاصة عندما يكون أكثر ما نريد أن نفعله هو استعادة أبنائنا لكنف العائلة ، والحقيقة هي أن القواعد ليست لها أى معنى فى تلك الحالة . إننا الآن لا نقوى على مواجهة قوة وحماس قصة حب المراهق ولا نريد أن نفكر فى الجانب الجنسى ، على الرغم من أننا سبق أن تحدثنا مع مراهقينا من قبل عن موضوع الأمان والمسئولية من الناحية الجنسية . عندما تبدأ علاقة حب قوية ؛ فإن الشيء الوحيد الذى يعمل لصالحنا هو الزمن . فيمكننا أن نأمل أن " روميو " و " جوليت " فى خلال عدة شهور سوف ينصرفان عن بعضهما البعض ، ويقرران الرجوع كل إلى منزله ، حيث نكون موجودين لنرحب بعودتهما ، وأذرعنا مفتوحة ، ونحن نعرف أنهما أصبحا الآن أكبر وأكثر حكمة .

## الاعتراف بالخطأ

لو كنا حقاً صرحاء مع أنفسنا ؛ فسنعرف أننا نخرق القواعد طوال الوقت . فنحن نتجاوز السرعة المسموحة للقيادة ، ونقوم بإجراء مكالمات شخصية من هاتف العمل ، ولا نسجل الإكراميات كجزء من دخلنا ، ونرد البضائع بعد أن استعملناها للمحل الذى اشتريناها منه ، وندعى أنها جديدة . نحن أيضاً نقوم بخرق " القواعد " البسيطة فى المعاملة

اللائقة فى علاقتنا ، حيث تفوتنا الذكريات السنوية ، وننسى أن نتصل بالمنزل هاتفياً عندما نتأخر ، ونفترض الافتراضات المؤلمة حيال من نحب ، ونفقد أعصابنا .

نحن لسنا نماذج كاملة لمراهقينا ، ولا نحتاج أن نصبح كذلك ، ولكننا نحتاج للاعتراف بأخطائنا ، والاعتذار عندما نخطئ . فكر فى آخر مرة أوقفك ضابط الشرطة وسألك بكل أدب : " هل تعرف لماذا أوقفتك ؟ " . عندما يشير ضابط الشرطة إلى أننا مخطئون فنحن نعترف بهذا بسماحة نفس ، ويجب أن نفعل نفس الشيء عندما يضبطنا مراهقونا " متلبسين بفعل شيء على النقيض مما نوصى به " .

أتى الأب متأخراً على العشاء فى إحدى الليالى وبينما كان يسير عبر المرآب لاحظ أن المكبح فى سيارة العائلة مكسور . ارتفعت حدة غضبه ، وغلى فى عروقه الدم مع كل خطوة يخطوها مقترباً من حجرة الطعام ، وبمجرد دخوله وبدون توجيه أية أسئلة بدأ فى سب ابنه " نيك " البالغ من العمر ١٦ عاماً الذى كان يجلس على مائدة العشاء يتناول كمية كبيرة من البطاطس المهروسة بشهية . نظر " نيك " وأمه إليه فى دهشة ؛ فلم يكن من المعتاد أن يفقد الأب أعصابه بهذه السهولة .

قالت الأم ببساطة : " أنا التى فعلت ذلك " مقاطعة كلام الأب الذى كان يتحدث بلا توقف .

نظر الأب إليهما واحداً تلو الآخر وقال : " فعلت ماذا ؟ " .

كررت الأم قائلة : " أنا التى كسرت مكبح السيارة " ، وابتسم " نيك " .

والآن لم يعرف الأب ماذا يفعل ، ولذلك أكملت الأم ، وقامت بتوضيح ما حدث ، وكيف أن الحادث ليس خطأها وأخبرته أن وثيقة تأمين السائق الآخر سوف تغطى تكاليف الإصلاح . بدأ الأب يهدأ بالتدريج .

بدأ " نيك " يقول : " إذن يا أبى ... " .

اعترف الأب وهو يبتسم خجلاً : " أنا آسف ، وأرجو أن تغفر لى غضبى المؤقت ، والتسرع فى إصدار الأحكام " .

كان " نيك " سمح النفس حيال هذا الموقف وكان مسروراً لدرجة ما ، لأنه كان يعلم أنه يستطيع أن يمازح أباه بسبب هذا الموقف لمدة طويلة . وقد كان بوسع الأب أن يسخر من نفسه لأنه فقد أعصابه حيث كانت علاقته ممتازة مع ابنه .

إن النموذج الذى نقدمه لمراهقينا هو أقوى أداة تعليمية ، والخبر السار هو أننا لسنا مضطرين أن نكون كاملين ، ولكن علينا أن نتذكر مواطن الضعف الإنسانى لدينا لكى لا نتوقع الكمال من مراهقينا . وربما أفضل نموذج يمكن أن نعطيه لهم حتى يتقبلوا عدم الكمال الإنسانى هو أن نتحمل نتائج تجاوزاتنا ، ونعتذر عنها .

## يجب أن يعرف المراهقون أننا نهتم بهم حقاً

لا يمكننا التحكم فى مراهقينا عن طريق فرض القواعد وإجبارهم على تطبيقها . ولكن يمكننا التأثير عليهم من خلال علاقتنا بهم والتى تبدأ منذ الطفولة وتنمو عبر حياة الابن ؛ وهى علاقة مبنية على كل تلك

اللحظات التى كنا فيها متواجدين حقاً من أجل أولادنا ، وهم يعرفون ذلك فى أعماق عقولهم .

إن تلك اللحظات غالباً ما تكون غير متوقعة ـ ربما تتمثل تلك اللحظات أثناء أزمة عائلية ، أو أى مرض ، أو أى حادث تسبب فى عدم ذهابنا إلى عملنا لنبقى بجوار ابننا . وربما كانت تلك اللحظة تمثل احتفالاً خاصاً ، أو إجازة ، أو احتفال تسليم جائزة فى المدرسة حرصنا على حضوره ، أو أنها المحصلة النهائية لكل تلك اللحظات الصغيرة ـ توصيلهم للمدرسة بالسيارة ، قضاء الأغراض ، التنظيم ، والتنظيف بعد العشاء ، مشاهدة برنامج مفضل فى التلفاز معاً . أو ربما هى تلك اللحظات القليلة فى نهاية اليوم عندما يستعد أولادنا للنوم حيث نبقى معهم لعدة دقائق إضافية تكفى لأن نهمس لهم قائلين : " أحبك ، نم بعمق " .

إن الآباء الذين يعلمون هذا هم من يرغبون دائماً فى توصيل أبنائهم من المجمع التجارى إلى المنزل بعد السهر فى السينما لوقت متأخر وتوصيل أصدقائهم كذلك ، وهم الآباء الذين يستيقظون من النوم الساعة الواحدة بعد منتصف الليل ليشاركوا ابنهم المراهق تناول قدح من الشاى بعد أن يعود من حفل راقص ، ويبدءون فى التحدث معه عن الحفل ، ويعرفون مدرسى أبنائهم ، وأحلامهم ، ويمكنهم حتى كل فترة شراء قميص ، أو اسطوانة مدمجة يحبها الابن حقاً .



# إذا عاش المراهقون مع عدد قليل من القواعد فسيتجاهلون احتياجات الآخرين

تساعد القواعد على توجيه مسار الحديث اليومى داخل الأسرة والمجتمع ، والعالم بأسره . إن قواعد العائلة تعلم الأطفال كيف يدركون احتياجات الآخرين ، ويحترمونها ، وتجعلهم يعرفون ما هو المتوقع منهم ، ويدركون أننا نهتم بأمرهم وأيضاً نعتمد عليهم . أما إن لم يكن لدينا قواعد كافية ، أو كانت متساهلة أكثر من اللازم ، فنحن بذلك نعلمهم بالفعل أن يتجاهلوا حاجاتنا لحمايتهم ومساندتهم وإرشادهم ، وكذلك الاعتماد عليهم كأعضاء مساهمين فى العائلة .

إذا كان هناك القليل جداً من القواعد فى العائلة ، فسيكون من الصعب على مراهقينا أن يعتادوا على التفكير فى احتياجات الآخرين ؛ وتصبح الحدود غير واضحة المعالم وتصبح المصداقية موضع شك . إننا نحتاج للقواعد حتى يتمكن مراهقونا من تعلم كيف يضعون احتياجات الآخرين فى الاعتبار بطريقة طبيعية ، وتلقائية .

يضطر المراهقون أن يتكيفوا مع الضوابط الاجتماعية ، والقانونية للمجتمع ويتقبلوا الحدود على الحرية الفردية بينما يتسع عالمهم وتتشعب صلاتهم . وعندما يتقبل المراهقون قواعد العائلة ويحترمونها ، فسوف يزيد احتمال حفاظهم على قواعد المجتمع أيضاً ، حيث سيكبرون ولديهم تفهم متأصل وراسخ بأهمية احترام احتياجات وحقوق الآخرين . وليس هذا سهلاً دائماً على أى واحد منا أن يفعله . فبحكم أننا نعيش فى مجتمع عالمى جديد مازلنا نتعلم كيف نعقد اتفاقيات دولية لكى نحمى الأضعف بيننا ، بل ونحمى الكوكب نفسه . لكن على كل المستويات ، تذكرنا القواعد بأن نفكر فى احتياجات الآخرين . وبالمثل ، نريد أن نؤسس لمراهقينا قواعد بالقدر الكافى ليتمكنوا من النضج ويصبحوا مواطنين مهتمين بشئون المجتمع الوطنى والعالمى .

## العيش والعمل والمشاركة معاً

الهدف من العديد من قواعد العائلة هو المساعدة على تحقيق مرونة سير الحياة فى المنزل ، وغالباً ما توفر طريقة إعداد الوجبات ، وطريقة القيام بأعمال التنظيف دليلاً واضحاً على مدى مساعدة القواعد لأفراد العائلة على العمل معاً . إن هذه القواعد قد لا تكون واضحة ، أو ظاهرة

لأنها غالباً ما تكون مأخوذة كأمر مسلم به فى العائلة ولا يتم التطرق إليها بالحديث . وتصبح القواعد واضحة فقط عندما نقارنها بقواعد عائلات أخرى تتناول الأمور بطريقة مختلفة . بعض القواعد قد تكون تقاليد موروثة أو مجرد عادات فى حين يحدد البعض الآخر منها الأدوار والمسئوليات . ويعرف أفراد العائلة ماذا يتوقعون من بعضهم البعض ، ويعرفون كذلك أن باستطاعتهمٍ الاعتماد على بعضهم البعض . وتساعد القواعد الجميع على العمل معاً حتى يتم تلبية احتياجاتهم وإنجاز مهام شئون المنزل .

" تينا " البالغة من العمر ١٣ عاماً مسئولة عن إيقاظ نفسها فى الصباح لكى تذهب للمدرسة فى الوقت المناسب . قبل أن تتفق هى وأمها على هذه القاعدة ، كانت الأم تصعد السلم مسرعة عدة مرات كل صباح لإيقاظ الابنة ، أو تصرخ من أسفل السلم منادية عليها لكى تتحرك . ولكن لم يفلح هذا فى مساعدة " تينا " على تقوية إحساسها النامى بالاستقلال والمسئولية ، وكان يغضب أمها حقاً . لذا فقد حررت هذه القاعدة " تينا " وأمها من صراع القوى اليومى ، وأعطت " تينا " الفرصة لممارسة وإظهار نضج أكبر . ساعدتها هذه القاعدة أيضاً على معرفة أن أمها لديها احتياجاتها الخاصة ، وأشياء تحتاج لأدائها ، وإنجازها فى الصباح الباكر .

بدون قواعد لن يستفيد مراهقونا من ميزة تعلم كيف يعيشون ويعملون مع الآخرين . إن تعلم التعاونِ مع الآخرين ينمى إحساساً بالثقة داخل العائلة ، ويعلمِ المراهقين درساً لا يُنسى عن أن الحميمية والاعتناء يتم تحقيقهما عملياً من خلال ما نفعله فى حياتنا اليومية .

كانت الأم تتصارع مع ابنها " بيلى " البالغ من العمر ١٣ عاماً بشأن إجباره على تولى مسئولية إطعام الكلب . وقد كان الابن يسعد لعمل ذلك عندما تذكره أمه ، بل يفكر فى ذلك بنفسه أحياناً ولكن ليس بالشكل الذى يعتمد عليه . وقد أصيبت الأم بالإحباط لأنه لم يتول هذه المسئولية بطريقة يمكنها أن تعتمد عليها ، ويعتمد عليها الكلب .

فى أحد الأيام سألت الأم " بيلى " قائلة : " ماذا لم لو أعد لك العشاء ولم تستطع الوصول للثلاجة لإحضار ما تأكله بنفسك ؟ " محاولة أن تجعله يفهم أن الكلب يحتاج له فعلاً .

اعترض " بيلى " قائلاً : " إننى أعرف يا أمى ، ولكنى فقط أنسى " . ولكن هذا ليس عذراً مقبولاً ، حيث إن مسئولية " بيلى " هى أن يتذكر إطعام الكلب وليس فقط تلبية طلبات أمه بأنه يجب عليه القيام بذلك .

ويتكرر نفس السيناريو عدة مرات حتى يتفهم " بيلى " ماذا يعنى لشخص آخر أن يكون معتمداً عليه . وتعلم المسئولية عن الآخرين عملية تدريجية لها انتكاسات لا مفر منها على طول الطريق ، وبالطبع قد يستغرق الأمر وقتاً أطول مع بعض الأبناء أكثر من غيرهم حتى يتعلموا كيف يكونون أهلاً للاعتماد عليهم . وفى النهاية سوف يتعلم " بيلى " بمساعدة والدته أن يلاحظ الدلائل التى توضح أن الكلب جوعان . ففى إحدى الليالى عندما نسى " بيلى " إطعام الكلب ، استدعته الأم إلى المطبخ لكى يرى بنفسه أن الكلب جالس بجوار طبق الأكل الخاص به ويبدو عليه الأسى . كان شعور " بيلى " فظيعاً فى هذه اللحظة ، ووصلته الرسالة فى الحال .

لا ينبغى أن نتوقع من مراهقينا تقبل مستوى جديد من المسئولية فى الحال ، وليس هناك فائدة من الحزن الشديد عندما لا يتقبلون ذلك المستوى الجديد . وينبغى أن نتذكر أن هذه المرحلة من التعلم قد تستغرق الأعوام العشرة القادمة بشكل أو بآخر حتى يتم إتقانها .

يحتاج المراهقون التدريب على تعلم كيفية إدراك حاجات الآخرين ، وإدراك دورهم فى المساعدة على تلبية تلك الاحتياجات . وفى الحالة السابقة ، فإن قاعدة العائلة التى تنص على أن " بيلى " هو المسئول عن إطعام الكلب تتعلق بتعلم " بيلى " المشاركة الكاملة فى حياة العائلة وليس فقط مجرد المساعدة فى الأعباء المنزلية اليومية . ويتطلب الأمر من الأم مزيداً من الوقت ، والجهد لتراقب اعتناء " بيلى " بالكلب أكثر من الجهد والوقت الذى تستغرقه لو قامت هى بنفسها بإطعام الكلب ، ولكن ليست هذه هى النقطة الرئيسية ؛ فقد تضطر الأم من حين لآخر أن تذكر نفسها بتبنى منظور طويل الأمد حتى لا تستسلم قائلة : " من الأسهل والأسرع أن أفعلها بنفسى " . فيحتاج " بيلى " لتعلم المسئولية ، والشعور بأنه عضو منتج فى العائلة ، وهذا يستحق مجهوداً إضافياً .

## " اتصل بى هاتفياً ... "

عندما لا يكون هناك إلا قواعد قليلة جداً قد يصبح المراهقون حائرين بخصوص طبيعة مسئولياتهم ، وقد يعانون من وقت عصيب فى تعلم كيف يفكرون فى احتياجات الآخرين وفهم ما يحتاجه الآخرون منهم . إن جميعنا بحاجة لقواعد لنعيش معاً كأسرة ، والخطوط الإرشادية تعلم

أولادنا أن يهتموا بمشاعر الآخرين ، ونتمنى أيضاً أن يتعاطفوا مع الآخرين .

من الصعب جداً على مراهقينا أن يتخيلوا كيف يبدو الأمر بالنسبة لنا عندما نقلق بشأنهم ، حيث إن حاجتنا إلى معرفة أين كانوا أكبر كثيراً من حاجتهم إلى التأكيد لنا أنهم فى المنزل . ولكن إن لم نكن قد أرسينا قواعد تتعلق باتصالهم بنا هاتفياً ، فلن يكون لدينا أدنى فكرة عن مكان تواجدهم ، وليس هذا فحسب ، بل لن يتعلمون كيف يهتمون بمشاعر الآخرين ، ويتجاوبون مع احتياجاتهم .

" اتصل بى هاتفياً عندما تصل إلى هناك " ، " دعنى أعرف أين أنت " ، " اتصل بى هاتفياً لو كفت ستتأخر أكثر من ربع ساعة " ، " من فضلك دعنى أعرف أين أنت لكى لا اضطر للقلق عليك " . كل ما سبق هو تأكيد لقاعدة إبقائنا على اتصال معهم . ينبغى أن نجعل مراهقينا يعرفون أننا عندما نقول : " اتصل بى هاتفياً من فضلك " ، فإننا بذلك لا نقيد حريتهم ، بل نظهر حاجتنا إلى معرفة أنهم بخير .

ولأن مراهقينا يميلون بطبيعتهم أن يكون محور تفكيرهم هو أنفسهم ، فنحن نحتاج لأن نكون واضحين للغاية فيما يتعلق بهذه الطلبات ، وعبارة : " سوف أقلق بشأنك لو لم تعد للمنزل بحلول الساعة الحادية عشرة ، ولذلك من فضلك اتصل بى لو كنت ستتأخر " ليست واضحة بالدرجة الكافية ، فيجب أن نقول : " اتصل بى لو كنت ستتأخر بالخارج بعد الساعة الحادية عشرة والربع " . وأحياناً لا يكون المراهقون متأكدين حقاً أيهما الأسوأ : الاتصال بك وإيقاظك ، أم الرجوع للمنزل فى وقت متأخر . وبما أنهم لم يجلسوا أبداً على الفراش وهم يساورهم

القلق الذى يمنعهم من النوم على ابنهم ، فلن يعرفوا أيهما أسوأ . قم بإخبارهم بالضبط ما الذى تريده أن يفعلوه وتأكد من أنهم يعرفون أن إيقاظك ينبغى أن يكون أقل ما يقلقهم .

وحتى إذا قمنا بتوضيح هذه القاعدة فلابد من أننا فى يوم من الأيام سوف نسمع عبارات مثل : " لقد نسيت " ، أو " لم أستطع الوصول لهاتف " ، أو ربما يقول المراهق بأمانة : " لم أكن أريد أن أقاطع مشاهدتى للفيلم فى السينما لكى اتصل بك " . بالنسبة للآباء الذين يجوبون أرض الحجرة جيئة وذهاباً ، ويراقبون الساعة ، ويحاولون جاهدين ألا يتخيلوا أنوار كشافات سيارات الشرطة ، وحجرات الطوارئ فى المستشفيات ، فغالباً ما يكون الرد العفوى للمراهق : " لقد نسيت " كافياً لإثارة جنونهم . قد يكون من المفيد أن نتذكر فى تلك اللحظات أن قلق آخر الليل جزء من بداية مرحلة كونك ولى أمر مراهق كما كانت ليالى السهر بالتأكيد جزءاً لا يتجزأ من كونك أباً حديث العهد .

سواء كان مراهقونا يتبعون قواعدنا حرفياً أم لا ، فإنه لا يزال من الأفضل أن يكون لديك قواعد بدلاً من ألا يكون لديك ؛ لأن القواعد تؤثر بالفعل على القرارات التى يتخذها أولادنا عندما يكونون خارج المنزل . إن قواعد العائلة تذكر مراهقينا بارتباطهم بنا ، وبمسئوليتهم فى أن يهتموا بمشاعر الغير ، ويتصلوا بالمنزل هاتفياً .

## الشجاعة فى التحدث بوضوح

ليس من السهل دائماً وضع القواعد لمراهقينا والحفاظ عليها . فتوجد أوقات قد تغريك فيها فكرة ترك الأمور تسير كما هى وتأمل أن يتجاوز

أبناؤك هذه المرحلة . ومع ذلك ، فعلينا أن نتذكر أننا لو لم نتحدث بكل وضوح عندما نرى سلوكاً غير مقبولٍ فقد يبدو أننا نتغاضى عنه .

المراهقات فى بداية مرحلة المراهقة يبدو أن لديهن مهارة خاصة فى القسوة من خلال عزلة من ينقلبن ضده اجتماعياً . وهن عادة لا يشتركن فى الاعتداء ، والأذى الجسدى مثل بعض الأولاد ، ولكن كون المراهق منبوذاً من أقرانه هو أسوأ عقاب له . ومضايقة الآخرين أو تجاهلهم أو النميمة بشأنهم أمور قاسية مثل النبذ تماماً .

فى أحد الأيام شعرت الأم بالسعادة لأن ابنتها " دون " البالغة من العمر ١٥ عاماً تقضى وقتاً ممتعاً مع صديقتها الجديدة ، ولكن بعد ذلك سمعت الأم بالصدفة صديقة " دون " وهى تقول : " دعينا نتصل بها هاتفياً ونقول لها أننا سنراها على الغداء غداً ، وبعد ذلك لا نذهب " ثم تلا ذلك الكلام الكثير من الضحك .

فهمت الأم ما يحدث على الفور ودخلت عليهما لكى تمنع ما يحدث . نظر إليها الفتاتان وهى تدخل الحجرة ثم قالت الأم : " لقد سمعت ما تفعلانه هنا ، وهو لا يعجبنى " .

تساءلت " دون " فى براءة : " ماذا ؟ " .

قالت الأم بصيغة تقريرية : " إن القيام بمقالب فى المكالمات الهاتفية لأمر سخيف . كيف ستشعران لو أن أحدهم فعل ذلك معكما ، هل يمكنكما تخيل ذلك ؟ " .

سادت فترة صمت محرجة بعد ذلك الكلام . أضافت الأم قائلة : " دعونا نتحدث عن هذا بعد أن تكونا فكرتما فى ذلك لبعض

الوقت " . غادرت الأم الحجرة وتركت الباب مفتوحاً لكى تتمكن من سماعهما ، ولم تستطع الفتاتان مواصلة خطتهما .

فيما بعد فى تلك الليلة بعد أن رحلت الصديقة لمنزلها استكملت الأم الحوار مع ابنتها التى اتخذت موقف الدفاع وقالت : " حسناً يا أمى ، لقد كنا نلهو فقط . الجميع يفعلون ذلك وليس الأمر بتلك الأهمية ! " .

أصرت الأم على موقفها قائلة : " إنه أمر مهم يا " دون " وليس من اللائق أبداً أن تكونى قاسية ، وما كنت تخططين له كان قاسياً جداً " .

كان من السهل جداً على الأم أن تتجاهل ما حدث حتى لا تحرج ابنتها أمام صديقتها . بالتأكيد سيكون هناك أوقات نشعر فيها بالندم لأننا تركنا الأمور تسير كما هى دون تدخل منا . يستلزم الأمر المزيد من الوقت ، والطاقة ، وأحياناً الشجاعة للفت الانتباه ناحية السلوك غير المقبول ، والتعامل مع الرفض والمقاومة ، والتمسك بشدة بما هو صحيح . لو كنا نريد أن يكبر أبناؤنا ليكونوا أفراداً طيبين ، فيجب أن نكون على وعى بما يفعلونه ونكون مستعدين للتدخل فى الوقت المناسب . قد يفيد التفكير فى تلك المواقف كفرص للتعبير عن قيمنا ، وتوجيه سلوكهم . إن أفضل طريقة نترجم بها قيمنا لأولادنا عندما نحولها إلى سلوك نمارسه .

## القواعد تعنى أننا نهتم بهم

تتعلق بعض قواعدنا بتعليم مراهقينا أن يشعروا بالآخرين ، ولكن الكثير منها فى الحقيقة عبارة عن تعبير عن اهتمامنا بهم ، ومن العبارات الدالة على ذلك : " أريدك أن تأوى إلى فراشك فى وقت مبكر لأننى أريد أن تستيقظ وأنت مستريح ، ومستعد ليوم رائع " ، و " أريدك أن تقوم بأداء واجبك المدرسى قبل أن تشاهد التلفاز لأننى أريدك أن تجيد الأداء فى المدرسة " ، و " لا أريدك أن تقود السيارة فى وقت متأخر من الليل لأننى أريدك أن تعود للمنزل بأمان " .

يميل المراهقون لاختبار القواعد المعطاة لهم ؛ وهذا جزء طبيعى من أسلوبهم ، حيث إن اكتشاف الأمور المهمة فى الحياة يعرفهم على هويتهم بعيداً عن عائلاتهم . وجزء من التحدى الذى يواجهنا كآباء هو أن نميز بحكمة متى نجعل القواعد مرنة ، ومتى نتحرر منها تماماً ، ومتى نتمسك بها .

على الرغم من أن المراهقين بطبيعتهم يتصارعون ضد القواعد إلا أنهم لا يزالون يعرفون أن قواعدنا تعنى أننا نهتم بهم ، وبطريقة ما تساند مصالحهم . قد يشعر المراهقون الذين ليس لديهم قواعد كافية وكأن أبويهم لا يهتمون بمكان تواجدهم ، أو إن كانوا قاموا بأداء واجبهم المدرسى أم لا ، أو مدى تأخرهم عن العودة للمنزل . مثل هؤلاء المراهقين قد يتفاخرون بالحرية التى يحظون بها ، ولكنهم قد يتمنون سراً أن يكون لديهم المزيد من القواعد ليتبعوها .

الصديقتان " جيسيكا " و " كلير " البالغتان من العمر ١٣ عاماً تقابلتا فى المركز التجارى فى ليلة الجمعة ، ثم ذهبتا للسينما معاً ،

وتناولتا وجبة طعام ، وقابلتا كل من ينبغى مقابلته ، بل إنهما قامتا بالتسوق معاً . وقبل وقت إغلاق المركز التجارى الساعة الحادية عشرة أتى والد " كلير " لكى يصطحبها إلى المنزل .

سألت " كلير " " جيسيكا " : " هل تريدين أن نوصلك إلى المنزل ؟ " .

قالت : " جيسيكا " ويبدو عليها عدم التأكد : " لا ، سوف أذهب للمنزل سيراً على الأقدام " .

ترددت " كلير " ، فهى تعرف أن منزل " جيسيكا " على بعد ميل على الأقل .

فقالت : " هل أنت متأكدة ؟ " .

هزت " جيسيكا " كتفيها ، وقالت " أنا على ما يرام ، اذهبى أنت ، لست مضطرة للذهاب للمنزل بعد " .

تحتاج " جيسيكا " لبعض الإرشاد والتوجيه من أبويها لكى لا تهيم على وجهها فى الشوارع فى وقت متأخر من الليل . فبدون القواعد التى ترشدها سيكون عليها تدبر أمر نفسها ، واتخاذ قرارات وهى لا تزال صغيرة جداً على اتخاذها . إن " جيسيكا " مثل كل المراهقين تحتاج قواعد من أبويها تجعلها تعرف هذه الحقيقة عن والديها : " نحن نهتم بك ونريد أن نتأكد من وصولك للمنزل بأمان " .

شعر والد " كلير " بتردد " جيسيكا " وأعاد عليها نفس العرض بتوصيلها لمنزلها . ترددت " جيسيكا " لمدة ثانية واحدة ، ولكن بدا عليها الارتياح وهى تستقل السيارة . وعندما وصل الأب إلى منزلها لم يكن هناك أى ضوء فى الشارع ، فانتظر الأب حتى تأكد من أن

" جيسيكا " دخلت منزلها قبل أن يستكمل القيادة . ووصلت الرسالة لـ " كلير " بوضوح من خلال سلوك الأب : " إننى أهتم بك وبصديقاتك وأنا لا يضايقنى الخروج عن طريقى المعتاد لكى أتأكد من أن جميع صديقاتك يصلن لمنازلهن فى أمان " . وقد أظهر هذا لـ " كلير " كيف تصبح صديقة جيدة ، وتقلق بشأن احتياجات الآخرين حتى ولو كانوا غير متأكدين من تلك الاحتياجات بأنفسهم .

من المحزن أن بعض المراهقين تضطرهم الظروف لأن يكبروا بدون مراعاة أبويهم لهم ، ومع ذلك ربما يعرف كل منا أطفالاً فى نفس الموقف . ولكن قد يُحدث العطف أو الطيبة فى سلوكنا نحو مثل هؤلاء الأطفال كل الفارق فى حياتهم .

## المراهقون يريدون القواعد

يريد المراهقون القواعد حقاً . إنهم لن يعترفوا بذلك أبداً ولكن هذا حقيقى . إنهم يعرفون أن القواعد تحميهم وتساعدهم على التعامل مع المواقف غير المستعدين لها . فعندما لا يعرف المراهق كيف يقول " لا " فى محيط الأصدقاء فيمكنه دائماً الاستناد للقواعد التى حددها الآباء لهم .

" أليكسا " البالغة من العمر ١٥ عاماً يقع على عاتقها عبء أكاديمى أكبر من أصدقائها الذين يريدون الخروج فى عطلات نهاية الأسبوع وكل ليلة جمعة وسبت أيضاً . فتحتاج " أليكسا " بعض الوقت من عطلة نهاية الأسبوع لأداء الواجب المدرسى ولكن لديها مشكلة فى إخبار أصدقائها بهذا . وفى أحد الأيام طلبت بالفعل من والدتها أن تساعدها

فى هذا الشأن ، وقالت : " يا أمى هل يمكنك عندما تتصل بى صديقتى " أليسون " أن تقولى لى بصوت عال إننى لا يمكننى الخروج ؟ " .

ردت الأم : " بكل تأكيد " و هى سعيدة لأنها ستساعد ابنتها فى هذا المأزق . وكأم عاملة فهى تعلم أن إيجاد التوازن بين كل جوانب حياة الفرد ليس أمراً سهلاً ، فهى نفسها تحتاج أحياناً لعذر مقبول لكى ترفض أى شىء .

تساعد القواعد المراهقين على الإحساس بالأمان أثناء ما يمكن أن يكون مرحلة خطيرة فى حياتهم . وكآباء فإننا نعرف ما هى تلك الأخطار : حوادث السيارات ، والإدمان ، وجرائم الاغتصاب ، وتتواصل القائمة . فمن منا لديه مراهقون ولم يقلق بشأن تلك الكوارث ؟ لكن تساعد القواعد مراهقينا على وضع الحدود عندما لا يستطيعون ذلك بأنفسهم ، أو حتى عندما يكونون حائرين بين النقيضين .

## احترام خصوصيات بعضنا البعض

قواعد العائلة تحتاج للتغيير مع مرور الوقت بينما يتغير وينمو الأبناء . واحتياجات المراهقين للخصوصية تختلف عن احتياجات الأطفال ، ويجب أن يتيقظ الآباء لهذه النقطة . وحتى الإخوة المتقاربون فى السن قد يكون لهم احتياجات مختلفة ، ويناسبهم قواعد مختلفة . عندما يحدث ذلك نحتاج أن نتواجد للتأكد من أن احتياجات الجميع يتم تلبيتها ، واحترامها .

إن الفارق بين " سو " و " بام " عامان فقط ، وعلى الرغم من أنهما قريبتان من بعضهما البعض إلا أن " بام " البالغة من العمر ١٤ عاماً

اعتادت استعارة ملابس أختها " سو " البالغة من العمر ١٦ عاماً بدون استئذان ، وكان هذا يدفع " سو " إلى الجنون . ومهما ازدادت شكاوى " سو " إلا أن " بام " كانت تواصل أخذ ما تريده من دولاب " سو " بدون استئذان .

عندما كانت الفتاتان صغيرتين كانتا تتشاركان فى كل شىء ـ اللعب ، والكتب ، والملابس ، ولكن عندما أصبحت " سو " ناضجة أكثر أرادت أن يكون بوسعها الاحتفاظ بأشيائها لنفسها ، دون أن تتطفل " بام " على دولابها ؛ أى أن " سو " تطالب بتغيير فى القاعدة : إنها تريد أن تقوم بوضع حدود أقوى لنفسها . وعلى الرغم من أن " بام "وافقت على هذا النظام الجديد ، إلا أنها واصلت العادة القديمة بأخذ كل ما تريده من دولاب أختها . وفى النهاية لجأت " سو " لأمها ، وطلبت المساعدة .

وبما أن الأم قد تحدثت مع " بام " من قبل عدة مرات عن هذا الأمر لكن دون جدوى ، فقد قررت الآن أن تتخذ إجراء مختلفاً . فبدأت بالتدريج فىَ أخذ قطعة أو اثنتين من الملابس من دولاب كل يوم بينما تكون " بام " فى المدرسة . وبعد حوالى أسبوع بدأت " بام " تلاحظ أن هناك ملابس مفقودة .

صرخت " بام " ذات صباح : " أين الجينز الخاص بى ؟ وأين معطفى القرمزى ؟ " بينما " سو " والأم فى المطبخ تعدان الإفطار السريع . إنه صباح الأربعاء و " بام " فى حجرتها فى الطابق العلوى ولديها مشكلة تحديد ما الذى سترتديه فى الذهاب للمدرسة من دولابها المتناقص .

صاحت الأم بكل سعادة : " لقد استعرتهما يا حبيبتى " . ابتسمت " سو " *وهى ترتشف عصير البرتقال* .

هبطت " بام " إلى الطابق الأسفل سريعاً وسألت غير مصدقة وهي لا تزال في ملابس النوم : " ماذا فعلت ؟ " .

أعادت الأم على مسامعها وهي مستمتعة باللحظة : " لقد استعرتهما ، لقد كنت تستعيرين ملابس " سو " ، ولذلك اعتقدت أنه بإمكاني أن أستعير ملابسك " .

أخذت " بام " تنقل نظرها بين أمها وأختها ، وقالت في النهاية : " حسناً ، فهمت . من المفترض ألا أستعير ملابسك . والآن هل يمكن أن أسترد ملابسي " .

وتأمل الأم و " سو " أن تكون تلك التجربة ما تحتاجه " بام " لكي تتفهم خصوصية دولاب أختها . وقد أوضحت الأم لابنتيها أنها كانت مقصرة في عدم تعليمهما الاستئذان قبل أخذ الأشياء . وقد توصلن جميعاً إلى اتفاق الآن وفهمت " بام " لماذا من الأفضل أن تلتزم بالنظام الجديد .

يدور الكثير من قواعد العائلة حول احترام حدود وممتلكات بعضنا البعض ، ولكي يتفهم المراهقون تلك الحدود حقاً ، فقد يحتاج بعضهم لأن يتعدى الآخر على حدوده . ولن تكفي الكلمات وحدها دائماً لترك انطباع قوي بالدرجة الكافية لهم لكي يضعوا أنفسهم في مكان الآخرين . ولو لم يتعلم المراهقون هذا النوع من الاحترام في المنزل ، فمن المحتمل أن يفشلوا في الإحساس بخصوصية ممتلكات الآخرين عندما يخرجون للعالم الخارجي . ومن الأفضل أن يتم تعلم هذا النوع من الإحساس بالآخرين في جو المنزل الآمن المريح .

## تشكيل احترام القواعد

من المهم أن يرى مراهقونا أن تلك القواعد تنطبق علينا أيضاً . فلو أننا نتصرف وكأننا فوق القانون ، فإننا بهذا نعلم مراهقينا ألا يهتموا بمشاعر الغير . وهذا يصدق على وجه الخصوص عندما يتعلق الأمر بالقواعد التى تحكم حياة المجتمع وبالمواطنة الصالحة . إننا نريد أن نكون قدوة إيجابية لمراهقينا .

من أكثر الطرق شيوعاً التى يرانا من خلالها مراهقونا نرتبط بقوانين المجتمع الكبير هى طرق قيادتنا للسيارات . فكر فى عدد الساعات التى ظل طفلك يراقب فيها عاداتك فى القيادة . فمهما تقول عن أهمية اتباع القواعد ، فعندما يبلغ أولادك السادسة عشرة عاماً فستكون عاداتك فى القيادة محفورة فى أذهانهم . فكيفية تعاملك مع سائقى السيارات الأخرى وقوانين المرور لا تعلم أبناءك القيادة فحسب ، بل تعلمهم كذلك كيفية التعامل مع قواعد المجتمع ككل . فرغم كل شىء فإن قواعد القيادة مصممة أولاً لتحقيق الأمان ، وهى تفى باحتياجاتنا جميعاً .

أدركت إحدى الأمهات أنها بدأت تعطى ابنتها التى كانت تقترب من سن السماح بالقيادة دروساً " سلبية " عن القيادة . فقد كانت تقول لها : " إياك أن تفعلى هذا " بينما تقود والإشارة صفراء أو تدور بشدة عبر أحد المنعطفات . ومثل هذا النوع من التعليم ـ " لا تفعل ما أفعله " ـ ليس فعالاً وقد يثير لدى أولادنا سخرية عبثية غير مرغوب فيها .

والأهم لمراهقينا أن يروا أننا نحترم الحد الأقصى للسرعة وليس كيف أننا نصل حيث نريد فى الوقت المحدد . إنهم يحتاجون لإدراك أننا

نعيش فى ظل القواعد أيضاً ومعرضون مثلهم لعواقب خرق القواعد أى غرامة مرور ، أو غرامة صف السيارة فى مكان خطأ .

إن إدراك أن الجميع لديه قواعد يتبعها يساعد مراهقينا على فهم أن القواعد جزء عادى وطبيعى من الحياة وليس مجرد شيء يجب عليهم تحمله إلى أن يتحرروا من قيود المنزل والمدرسة . ويساعدهم ذلك أيضاً على رؤية أن الجميع - المراهقين والبالغين - يعيشون فى ظل القواعد ، ويحترمونها للمصلحة العامة للكل .

## التعلم من مراهقينا

هناك أوقات يكون فيها مراهقونا قدوة أفضل بالنسبة لنا . وهذا يحدث أكثر مما قد تتخيل ، وخاصة لو أصبحت متفتحاً لهذا الاحتمال ، وكنت راغباً فى البحث عن التصرفات السليمة التى يقوم بها المراهق . فحتى المراهق الصغير من الممكن أن يكون لديه لحظات من النضج غير المعتاد والوعى الاجتماعى . فأحياناً ما يميل الأبناء لاتباع القواعد ، وفعل الشيء الصحيح أكثر منا . وينبغى علينا أن نعترف برجاحة عقل مراهقينا فى تلك المواقف كلما أمكن ، ونثنى عليهم عندما يظهرون مثل ذلك الاحترام للقوانين . وليس هناك ثناء أفضل من قولنا : " إننى حقاً مبهور بك ، وقد تعلمت الكثير من طريقتك فى التعامل مع ذلك الأمر " .

بعد أن تم افتتاح متجر كبير فى مدينة قريبة مباشرة اصطحبت الأم ابنها " كارل " البالغ من العمر ١٣ عاماً لكى يتفقدا المكان . كان مدخل المتجر يؤدى إلى قسم المخبوزات مباشرة ، وفى نفس لحظة دخولهما كان

الخبز الطازج يخرج من الفرن ولم يستطع " كارل " وأمه المقاومة ، وقبل أن يضعا الرغيف الساخن فى عربة التسوق قطع كل منهما جزءاً من الرغيف ليتذوقاه . كم كان ذلك محبطاً ! فلقد كان الرغيف يبدو شهياً ولكنه كان جافاً ولا طعم له . كانت الأم على وشك وضع الرغيف على أحد الأرفف فى المتجر ولكن " كارل " قال : " لا يا أمى هذا ليس تصرفاً صحيحاً . فلنرجع الرغيف للمخبز ونخبرهم لماذا لم يعجبنا " .

أوقفت الأم عربة التسوق ونظرت لابنها بنوع جديد من الاحترام وقالت : " أنت على حق تماماً ، هذه الفكرة أفضل بكثير " ، وحاولت أن تخفى إحراجها بسبب رأيها الخاطئ .

فيما بعد ، وعندما كانا فى المرآب ، ويتقدمان ناحية السيارة علقت الأم بعفوية قائلة : " أتعرف يا " كارل " إنني تعلمت منك اليوم شيئاً مهماً . المرة القادمة التي يحدث فيها مثل ذلك سوف أتوجه بالشكوى مباشرة " . ابتسم " كارل " فى خجل ولكنه سمع كل كلمة .

## الترابط الأبوي

هناك العديد من الأسباب لعقد الصداقات مع آباء أصدقاء أبنائنا . ليس فقط حتى نتعاطف معهم عندما يسردون قصص التجاوزات التى قام بها الأولاد مؤخراً فحسب " لن تصدق ما فعله ... " ولكن لكى نشعر براحة أكبر عندما نتصل هاتفياً بهؤلاء الآباء فى منتصف الليل ، ونحن نعلم أنهم سيتفهمون الموقف لأننا فى نفس الوضع معاً . فلأننا لا نستطيع أن نراقب بأنفسنا ما يحدث دائماً ، فيمكننا التعاون مع آباء المراهقين

الآخرين حتى نراقب الأمور بشكل جماعى . وعند مستوى محدد سيصبح كل مراهقينا مسئوليتنا المشتركة .

سيتغيب والدا " فيرجينيا " عن المدينة لمدة أربعٍ وعشرين ساعة ، وهما يشعران أن " فيرجينيا " البالغة من العمر ١٧ عاماً يمكن الوثوق بها فى أن تبقى بمفردها فى تلك الفترة الزمنية القصيرة . فرغم كل شىء ، فإنها جاهزة عملياً للذهاب للكلية . وقبل أن يرحل الوالدان يخبران " فيرجينيا " أن صديقتها المفضلة والوحيدة ، " كاثى ثومبسون " ، يمكنها المبيت معها .

لو كنت أباً أو أماً لمراهق فيمكنك بسهولة أن تخمن باقى القصة . فقد انتشرت أخبار " الحفل فى منزل " فيرجينيا " " فى المدرسة بسرعة مدهشة . ولكن فى هذه الحالة يوجد اختلاف فى القصة ؛ فوالدا " فيرجينيا " تربطهما صداقة مع والدى " كاثى " ، فاتصلا بهما ليعلماهما بخططهما ، وطلبا منهما أن " يعتنيا بالأمر " . عندما وصل والدا " كاثى " لمنزل " فيرجينيا " الساعة الحادية عشرة والنصف تقريباً لم يندهشا لوجود الكثير من السيارات أمام المنزل والأضواء المبهرة بالداخل .

تعامل والدا " كاثى " مع الموقف بلا قلق ؛ فقد تذكرا مرحلة مراهقتهما عندما كانا فى مثل ذلك العمر . وعندما ذهبا للباب الأمامى احتفظا بسلوك هادئ ودود . وكآباء مشاركين فى حياة مراهقيهم ، فقد كانا يعرفان الكثير من الأولاد المتواجدين هناك . وكان هدفهما الرئيسى هو التأكد من أنه لا أحد يقود سيارته للمنزل بسرعة شديدة ، وهدفهما الثانوى هو أن يجعلا المراهقين يعرفون أن الحفل انتهى ، ثم يظلا هناك

حتى يعود الجميع لمنازلهم ويتركا " كاثي " و " فيرجينيا " تتوليان التنظيف .

يجب أن نواجه الأمر ، إن ذكاء مراهقينا في خداعنا يفوق كثيراً قدرتنا على معرفة ما يجرى . لذا فإننا بحاجة لأن نبقى على علاقة بالآباء الآخرين لنراقب جميعاً أبنائنا المراهقين ، وإنه لمن المفيد إذا كنا نعرف الآباء الآخرين على مدى عدة سنوات ، لكن حتى إن لم نكن قد قابلناهم من قبل فإننا نستطيع رفع سماعة الهاتف والتحدث إليهم للإعراب عن مخاوفنا . وهم فى معظم الحالات سيشاركوننا فى نفس ما يقلقنا وسوف يُقدّرون اتصالنا بهم .

## قواعد المجتمع

نريد أن ينمو مع مراهقينا شعور بالالتزام بالمشاركة فى المجتمع والإسهام فيه . وهذا يعنى أكثر من مجرد الاتباع الحرفى للقانون ، حيث إنه يعنى أنهم يجب أن يتفهموا حقاً الطبيعة التعاونية للمجتمع ويتقبلوا مستوى من المسئولية الفردية لدعم الصالح العامٍ .

لو أن مراهقينا يعيشون بقواعد قليلة جداً فى إطار الأسرة ، فإنهم سوف يفقدون فرصة تنمية الشعور بحاجات الآخرين والوعى بالمجتمع ، وقد لا يدركون حتى كيف أن سلوكهم يؤثر على الآخرين . والمراهقون الذين لم يعتادوا على اتباع القواعد قد يفكرون فى الآتى : " هذا لا ينطبق علىّ " ، أو " مرة واحدة لا تهم " ، أو " إنهم لن يمسكوا بى " . وقد تكون المشكلات التى يقعون فيها أى شيء بداية من سرقة المتاجر ، وحتى التسلل إلى تحطيم الممتلكات الخاصة ، واحتمالات أخرى لا نهاية

لها . وحتى المراهقون الطيبون قد يدخلون فى مشاكل خطيرة عندما يفكرون بنفس الطريقة .

" لورانس " البالغ من العمر ١٧ عاماً ومجموعة من زملائه فى لعبة كرة القدم قاموا بتدبير مكيدة فى وقت متأخر من الليل عندما قاموا بنقل تمثال شعار المدرسة من مدخله الرئيسى لمدخل صالة الألعاب الرياضية . لم يكونوا يقصدون أى أذى ؛ كانوا فقط " يحظون ببعض المرح " ويستمتعون بفكرة إزعاج إدارة المدرسة . ولكن أثناء نقلهم للتمثال بدأ ينشرخ ، ولم يعرف الأولاد ماذا يفعلون ، وكانوا يخشون أنهم لو أعادوه لمكانه سيتلف أكثر ، ولذلك تركوه كما هو وركضوا .

استغرق الأمر يومين من المديرة حتى تتعرف على الأولاد المتورطين فى ذلك الأمر وفصلتهم من المدرسة وأخطرت أولياء أمورهم بفعلتهم . تلك الليلة كان على " لورانس " أن يواجه أباه وكان يعرف أنه فى مأزق ولكنه كان لا يزال يرى الموقف كمزحة لم تضر أحداً ، ولكنها لم تفلح .

بدأ الأب بإلقاء وابل من الأسئلة الغاضبة على " لورانس " : " لماذا فعلت هذا ؟ " ، " ما الذى كنت تفكر به ؟ " ، " كيف تكون بهذا الغباء ؟ " . فى النهاية هدأ الأب ، ورأى أنه لن يصل لشىء بهذا الأسلوب ، حيث أن ابنه كان يرفض الإجابة ، ولذلك جرب الأب شيئاً جديداً . " أنت تعرف أن هذا التمثال كان ينتمى لكل المدرسة ، وليس للإدارة ، وبالتأكيد ليس لفريق كرة القدم " .

كان " لورانس " صامتاً ، فهو لم يفكر فى الأمر بتلك الطريقة . كانت النقطة التى أراد الأب أن يوصلها لابنه لم تكن تتعلق بالعقاب ، أو القيام بالإصلاحات ، على الرغم من أن هذا هو الأمر المناسب فى هذه الحالة ؛

فقد كان الأب يريد أن يتفهم " لورانس " حقاً أن تصرفاته تؤثر على المجتمع ككل ، وأن ما حدث لا يتعلق به وبأصدقائه فقط .

كانت هناك ردود أفعال متباينة من آباء الأولاد المتورطين حيث تعامل البعض مع الأمر على أنه مجرد مزاح بلا ضرر ، وتعامل الآخرون مع الأمر بجدية وتأكدوا من أن ابنهم دفع تعويضاً للمدرسة من خلال العمل الإضافي . بعد أن تحدث " لورانس " مع أبيه ومع المديرة ، أصبح عليه فى النهاية القيام بحفر الخنادق لوضع مواسير الصرف فى الفناء الرياضي - وهو عمل منحه ساعات ليفكر فى كونه عضواً مسئولاً فى المجتمع ككل .

وثمة درس مهم نتعلمه هنا ، ليس فقط للمراهقين بل للبالغين أيضاً : جميعنا يحتاج لتنمية وعى واهتمام أكبر بمدى تأثير أفعالنا على الآخرين ، ومن ثم سنكون قادرين على مد هذا الوعى والاهتمام على المجتمع بأسره . إننا جميعاً مرتبطون ببعضنا البعض حقاً ، حيث إن تأثير الوقود الذى نستهلكه ، والملابس التى نشتريها ، والطعام الذى نتناوله يمتد عبر العالم بالكامل . وبينما نتوقع أن يتعلم مراهقونا أن يكونوا مهتمين باحتياجاتنا واحتياجات الآخرين ، قد نسأل أنفسنا أيضاً هل نحن نهتم بحاجات المجتمع بأكمله والكوكب الذى نعيش عليه . رغم كل شيء يتعلم المراهقون أفضل الدروس عن طريق مشاهدة كيف نعيش حياتنا ، لذا فلنكن على يقين من أن القدوة التى نقدمها لهم يمكننا أن نفخر بها .

# إذا عاش المراهقون مع الوعود الكاذبة فسوف تسبب لهم الإحباط

على الرغم من أن مراهقينا يـزداد استقلالهم عاماً بعـد عـام إلا أنـهم لا يزالون يعتمدون علينا إنهم لن أن يعترفوا بأنـهم بحاجة إلينا ولكنهم كذلك . لذا فينبغى أن يعرفوا أنـهم يمكنـهم الاعتماد علينا ، وأننا سنفى بوعودنا . أما إذا تكرر الحنث بـالوعود معهـم ، فـإنهم سوف يأخذون الأمر بمحمـل شخصـى ، ويشـعرون بـالألم ويفقـدون ثقتهم فينا . وعلى الرغم من أن بإمكانهم استيعاب خذلاننا لهم مـن حين لآخر والتغلب عليه إلا أن النمط المنتظم من عدم الوفاء بـالوعود يجعـل علاقتنـا بمراهقينـا تضـعف بالتـدريج ويزيـد مـن شـعورهم بالإحباط لأنـهم لا يمكنـهم الاعتماد علينا ولا يمكـنهم أن يثقـوا فينـا ولا يشعروا بالأمان معنا .

إن الاعتمادية بيننا وبين مراهقينا متبادلة حيث يمكننا تعلم احترام بعضنا البعض عن طريق الحفاظ على وعودنا ؛ فهذا يمثل جزءاً مهماً من تعلم كيفية الحياة في عائلة وكيفية احترام العلاقات الحميمة . يعتمد المراهقون والآباء على بعضهم البعض لتحقيق التواصل ، والتعاون ، والكثير جداً من الأمور الصغيرة التى تجعل الحياة تنساب فى سلاسة . ينبغى أن نعرف جميعاً أنه يمكننا الاعتماد على بعضنا البعض حتى نحقق ما التزمنا بفعله . ولكن الكثير من الوعود التى لا يتم الوفاء بها ستؤدى في النهاية إلى شعور بالاغتراب داخل العائلة .

ظل والد " جوشوا " يعده بحضور إحدى مبارياته في كرة السلة . كان " جوشوا " في الصف الثالث الإعدادى وقائد الفريق الفائز ، وأكثر من يحرز الأهداف . وكان يعلم أن تلك المرحلة تمثل قمة تألقه فى كرة السلة لأنه في العام القادم سيلتحق بمدرسة ثانوية أكبر ويتنافس مع لاعبين أطول وأفضل . لقد كان هذا الموسم هو موسم نجومية " جوشوا " في لعب كرة السلة .

ولكن الأب لم يتمكن أبداً من حضور أية مباراة . لقد كان ينوى ذلك حقاً ولكن طوارئ حقيقية بالمصنع الذى كان الأب مديره كانت تحول دائماً دون ذلك . لكن طالما كان العمل هو أولوية الأب الأولى ، وكثيراً ما كان يتخذ قرارات على حساب عائلته . وكانت الرسالة البائسة التى تصل " جوشوا " هى أنه عندما يتعارض الأمر فإن العمل أهم بكثير للأب من ابنه " جوشوا " .

بعد كل مرة يفوت الأب المباراة يعتذر لابنه ويوضح له ما حدث ، ولكن في النهاية يئس " جوشوا " أن يحضر والده أية مباراة ؛ فهكذا

الأمر أسهل ـ على الأقل لن يضطر لإهدار الوقت في البحث عن أبيه ليرى هل هو جالس في مدرجات صالة الألعاب أم لا مرات ومرات ، ويسوده الشعور بالإحباط عندما لا يأتى أبوه . وتزدهر الحياة العملية لأبيه بشكل ثابت وتستفيد كل العائلة بمنزل أكبر ، وسيارة فخمة ، ومدخرات لدخول الجامعة ، وإجازات سنوية رائعة . وعندما ذهب " جوشوا " للكلية ؛ تساءل الأب لماذا ابتعدا عن بعضهما البعض لهذه الدرجة . من وجهه نظر الأب ، كان الأمر يبدو وكأنه حدث فجأة أن ابتعد " جوشوا " عنه .

عندما يخفق الآباء بصفة مستمرة فى الوفاء بوعودهم ، يفقد الأبناء الثقة بهم في النهاية ويتعلمون أن يتعايشوا مع الإحباط وهذا غالباً ما يؤدى بهم إلى الإحساس بالبعد النفسى أو الغربة . ولا يحدث هذا فجأة بل نتيجة تراكم أحداث صغيرة غير ملحوظة لدرجة أن الآباء غالباً لا يدركون ما يحدث ، أو أهمية ذلك حتى يفوت الأوان . قد لا يدرك الآباء ذلك حتى يكبر ابنهم ، وينتقل إلى مراحل أخرى في حياته ، وحتى عندما يحدث ذلك ، قد لا يدركون كيف ساهموا بأنفسهم في هذا البُعد النفسى .

كان يمكن لوالد " جوشوا " أن يتجنب هذه النتيجة المحزنة عن طريق ملاحظة نمط حياته ، ومدى تأثيره على ابنه حيث كان يستطيع تكليف زميل له بأن يحل محلة في المصنع ويوضح السبب قائلاً : " مباراة ابنى المهمة موعدها الليلة ويجب أن أتواجد هناك " . ولم يكن سيضطر لحضور كل مباراة ولكن يكفى حضور عدد من المباريات ليوضح لابنه أنه

موجود لأن ابنه من أولوياته المهمة . إن هذا النوع من الالتزام هو الذى يحدث الفرق في نوعية علاقاتنا مع مراهقينا .

## هل يمكننى الاعتماد عليك ؟

الأمان العاطفى مهم للمراهق مثلما هو مهم للطفل الصغير حتى عندما يضع مراهقونا الحواجز بيننا وبينهم ، ويحتجون بقولهم إنهم لم يعودوا بحاجة إلينا ـ وفي أحيان كثيرة لا يريدون حتى أن يراهم أحد معنا ـ إلا أنهم لا يزالون يعتمدون علينا في المساندة العاطفية . إن تواجدنا وإمكانية الاعتماد علينا يمنحهم القوة والثبات اللذين يحتاجونهما بينما يعيشون العالم ويبدءون في تشكيل هويتهم . وحتى يحقق مراهقونا الانطلاق الكبير إلى العالم كبالغين مستقلين ، فإنهم بحاجة لمعرفة أن بإمكانهم الاعتماد علينا بالعديد من الطرق ، وبإمكانهم كذلك الاعتماد علينا فى الوفاء بوعودنا .

عندما نقول لابننا : " سوف أتقابل مع مدرسك " ، أو " سوف أرى مستوى أدائك " ، أو " سأحضر الكتاب الذى تحتاجه " فمن الأفضل أن نجعل هذا الوعد واحداً من أولوياتنا لأن الأمر لا يقتصر على المدرس ، أو الأداء ، أو الكتاب ، بل يؤكد على مدى الثقة ، ومدى قوة علاقتنا بمراهقينا ومساعدتنا لهم على تشكيل أساس نفسى آمن يلجَئون إليه لباقى حياتهم . إننا نريدهم أن يصلوا لمرحلة البلوغ وهم يعرفون أنه من الأمان أن يعتمدوا على من يحبونهم .

وعدت الأم أن تشترى سروال الرقص الأسود الذى تريد ابنتها " أليشيا " البالغة من العمر ١٣ عاماً ارتداءه في حفل الكورال في الربيع ،

ولكن الأم نسيت وعدها ، وكانت " أليشيا " هي الوحيدة التي كانت ترتدى الجورب الطويل ، وكان إحساسها بذاتها وهي ظاهرة وواضحة جداً كشخص مختلف في مجموعة الكورال فظيعاً . لقد شعرت بالدونية والخجل وأخذت تلوم أمها . وبينما كانت أمها تقلها بالسيارة إلى المنزل من الحفل انهارت ، وانفجرت في البكاء .

وقالت صارخة : " كيف نسيتى ؟ " .

قالت الأم بنبرة عادية : " اعتقدت أنك تبدين رائعة هكذا " .

وعندما سمعت " أليشيا " هذا أصيبت بحالة هيستريا وهياج شديد .

قالت الأم وقد نفد صبرها عندما اقتربتا من المنزل : " اسمعى يا " أليشيا " ، هذا ليس أمراً مهما لهذه الدرجة " .

صرخت " أليشيا " قائلة : " إنه كذلك بالنسبة لى ! " ثم خرجت من السيارة مسرعة ، وذهبت لغرفتها بالطابق العلوى . لم تدرك الأم أهمية إحضار الملابس المناسبة بالنسبة لابنتها ولكن ليس هذا هو المهم ؛ فلقد أخفقت الأم في الوفاء بوعدها ثم أخفقت في تفهم أهمية الأمر . ولذلك ، فقد انتهى الحال مع " أليشيا " بالإحساس بالإحباط وسوء الفهم .

عندما لا يستطيع المراهقون الاعتماد على أبويهم فى الالتزام بما يقولون فسينتهى بهم الحال بالشعور بالوحدة في هذا العالم ، وعندما يشعرون بذلك سيتوجهون لمجموعة أقرانهم بكل قوة تعطشهم للدفء الأسرى . ونحن لا نريد لأولادنا الاعتماد على مراهقين آخرين بتلك الطريقة ؛ فبالإضافة إلى أننا قد لا يعجبنا بعض أصدقائهم ، قد لا يستطيع باقى أصدقائهم تقديم الإرشاد ، والحماية التى يستطيع الأبوان تقديمها . إن

أولادنا يحتاجون إلينا ونحتاج أن ندرك أن هذا مهم ، ونعتذر إذا لم نفى بوعودنا ، ونعد أن نقوم بعمل ما هو أفضل المرة القادمة ، ونتأكد من الوفاء بهذا الوعد .

## الوفاء بالوعود الخاصة بنا

بعض الوعود التى نقطعها على أنفسنا تتعلق بأمر سيحدث في المستقبل . قد يكون الأمر متعلقاً بالامتيازات التى سيتمتع بها الابن مع النضج مثل أن نقول : " عندما تبلغ السادسة عشرة من عمرك يمكنك أن تتأخر خارج المنزل في عطلات نهاية الأسبوع " . إن الوعد بمزايا مستقبلية يمكن أن يساعد المراهقين الصغار على تقبل القيود الحالية . ومع ذلك لو لم يتم احترام هذه الوعود فسوف يشعر المراهق بأنه تعرض للخيانة ، ولذلك من المهم أن نحترس ونكون على حذر عندما نقدم وعودنا .

والدا " كريس " أخبراه أن بإمكانه الذهاب للحفلات الموسيقية مع أصدقائه عندما يبلغ السادسة عشرة ، ويقومان حالياً بتوصيله إلى الحفلة ثم يذهبان للعودة به للمنزل بمجرد انتهاء الحفلة . بعد ٤ أيام من عيد ميلاده السادس عشر ذكر " كريس " أبويه بوعدهما وقال : " أريد الذهاب للحفل يوم الجمعة مع أصدقائى وسوف يقود " بن " السيارة " .

وقع الأب والأم الآن في مأزق . فلقد قطعا على نفسيهما هذا الوعد منذ عامين ، ولكنهما لم يدركا في ذلك الوقت مدى القلق الذى سيشعران به الآن على المراهقين حديثى العهد بقيادة السيارات . لقد كانا يتفهمان كم

كان " كريس " يريد حريته ، وكانا يعلمان أنهما قطعا على نفسيهما وعداً مهم ، ولذلك تحدثا معه عما يقلقهما .

أكد الأب لابنه قائلاً : " نحن لن نتراجع عن وعدنا ولكننا قلقان بشأن سلامتك " . ارتاح " كريس " في الحال ؛ فكل ما يعنيه حقاً هو أنه يجب أن يذهب مع أصدقائه .

أوضحت الأم قائلة : " نريد فقط معرفة من سيقود السيارة ، وميعاد انتهاء الحفلة تقريباً ، والوقت الذى يمكننا توقع وصولك فيه إلى المنزل " .

قال " كريس " : " حسناً سأعرف " ، وبدأ يتفهم قلق أبويه ولم يكن يفكر في كل ذلك من قبل بل كان فقط يتخيل نفسه يقفز في السيارة مع أصدقائه .

وعندما اقترب ميعاد الحفلة ، بذل الأب والأم مجهوداً خاصاً حتى لا يضايقا " كريس " بالحديث المتكرر عن خططه في ليلة قبل الحفلة وانتظرا حتى يخبرهما بترتيبات الحفل . استراح الوالدان عندما علما أن واحداً من الأولاد الكبار ـ والذى قاد السيارة إلى الاستاد عدة مرات من قبل ـ هو من سيقودهم للحفلة . كان الوالدان على أحر من الجمر في انتظار " كريس " حتى وصل الساعة الواحدة بعد منتصف الليل ، ولكنهما كانا يعرفان أن هذا شيء كان يجب عليهما اجتيازه . وعند نقطة ما ، كان عليهما ترك الأمور تسير كما هى والثقة في قدرة ابنهما على الاعتناء بنفسه .

في هذه الحالة ، قام كل من " كريس " ووالدايه باحترام وعودهم ولم يشعر أحد بالخذلان . إن هذه هى طريقة تنمية الثقة المتبادلة والمسئولية بين الآباء والمراهقين .

في الصباح التالى ـ بل بعد الظهيرة ـ عندما استيقظ " كريس " من النوم قالت له أمه : " إننى سعيدة لأنك قضيت وقتاً لطيفاً ، وسعيدة أيضاً لأننا يمكن أن نثق بك في أن تعتنى بنفسك " .

ابتسم " كريس " وقال وهو يتثاءب : " هل لدينا أى عصير برتقال " .

## تغيير القواعد ليس عدلاً

ستكون هناك أوقات نريد فيها أن نخلف وعدنا عندما لا نصدق أننا قطعنا مثل هذا الوعد على أنفسنا فى بداية الأمر ، أو اعتقدنا خطأً أن أولادنا سيكونون ناضجين أكثر فى تلك السن . مهما كانت الحال ، فإننا لم نعد نرغب فى احترام وعدنا هذا بعد الآن . إذا لم يكن هناك خطر يهدد حياة أبنائنا فينبغى أن نحافظ على وعودنا من أجل الحفاظ على علاقة وثيقة مع مراهقينا . إن الحنث بالوعد الذى انتظره الأولاد بترقب يعتبر شيئاً مدمراً جداً . يمكننا دائماً اعتبار الوعد كفرصة للتعلم لكل من الآباء والمراهقين .

وعد والدا " إيميلى " ابنتهما أنها عندما تبلغ سن السادسة عشرة سوف يعطيانها ميزانية للملابس والمصاريف الأخرى لكى تتحكم فى أموالها ، ولكن عندما بلغت السادسة عشرة بدل الوالدان رأيهما وقالا : " لا نعتقد أنك مستعدة لذلك بعد " .

كانت " إيميلى " فى شدة الغضب : " كيف أثبت لكما أننى أستطيع التحكم فى أموالى بنفسى إن لم تعطيانى الفرصة ؟ " .

ولكن ظل أبواها مصرين على رأيهما .

أصيبت " إيميلى " بحالة هيستريا بسبب الإحباط وقالت : ( لكنكما وعدتمانى بذلك ! ) قبل أن تغلق باب حجرة نومها بعنف .

لم يفهم والداها سبب غضبها الشديد فقد كانا سخيين معها فى شراء الملابس وكان معها دائماً المال للذهاب للسينما وتناول الوجبات السريعة التى تفضلها . وكان كل ما فى الأمر أنهما لا يريدانها أن تصرف كل الميزانية فى أسبوع واحد ثم تطلب المزيد لكى تستكمل الشهر .

قد يكون توقع أبويها حيال قدراتها فى الميزانية دقيقاً ولكنهما وعداها بإعطائها الفرصة ، وينبغى أن ينفذا ما وعدا به . ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث على أية حال ؟ أن تفلس " إيميلى " قبل نهاية كل شهر ، ولا تتمكن من الذهاب للسينما مع الأصدقاء ؟

وهذا ما حدث بالضبط فى الحقيقة عندما وافق والداها على تنفيذ ما وعدا به ، ولكن ذلك لم يحدث إلا مرة واحدة ؛ فبعد أن بقيت " إيميلى " فى المنزل عدة ليال بينما كان أصدقاؤها فى السينما ، حرصت على أن تحافظ على نقودها وأن تكفيها طوال الأسابيع الأربعة القادمة . ونظراً لأن موقف الوالدين كان واضحاً ويتميز بالهدوء لم تستطع " إيميلى " أن تتشاجر معهما أو تحملهما مسئولية ما حدث لها من أزمة مالية ، بل كان عليها مواجهة حقيقة أنها أساءت تدبير مواردها المالية وتعلمت من تلك التجربة .

كان أبواها متفهمين ومتعاطفين معها ولكنهما لم يعطياها أى أموال إضافية ، وكانا يريان أن هذه التجربة جزء من عملية التعلم ، وأن إنقاذها بقرض ، أو بعض الدولارات الإضافية كان سيعطل عملية التعلم . لقد حافظا على وعدهما لها ، وجعلا التحدى بينها وبين ميزانيتها وليس بينها وبين أبويها . غالباً ما يحاول المراهقون تحويل الصراع الداخلى لديهم إلى صراع مع أبويهم .

بينما كان دفع بعض الأموال لإنقاذ " إيميلى " من هذا الموقف الذى وضعت نفسها فيه لم يكن سيساعدها حقاً ، فكذلك لن يفيد قول : " لقد قلت لك ذلك " ، أو إلقاء المحاضرات على مسامعها ، حيث إن الأكثر فاعلية من كل ذلك هو أن يظل أبواها محتفظان برباطة جأشهما بينما يظلان ودودين ، ومساندين بدلاً من الرد بطريقة غاضبة أو متسلطة . نحن لا نريد أن نتشاجر مع مراهقينا لكى نجبرهم على عدم تجاوز الحد ؛ بل فقط علينا أن نتمسك بالحد .

## بمجرد أن يصدر الوعد ...

يتسرع الآباء أحياناً فى إصدار الوعود ، لأن ذلك أسهل شيء يفعلونه تحت وطأة اللحظة . كان " جوزيف " البالغ من العمر ١٣ عاماً يلح على أمه أن تأخذه لمتجر المعدات الرياضية ، ولكنها كانت مشغولة بأولوياتها ولكن تحت ضغط إلحاح " جوزيف " وافقت أخيراً على أن تصطحبه إلى هناك فى عطلة نهاية الأسبوع . ففى تلك اللحظة كان من الممكن أن تعده بأى شيء لكى تتخلص من إلحاحه . إن الاستسلام بتلك الطريقة من الممكن أن يؤدى لإحباط أكبر فيما بعد . لذا فكان من الأفضل أن تقول :

" دعنا نتحدث عن هذا الأمر بعد العشاء " ، أو " أعطني بعض الوقت لكي أفكر في ذلك " .

ومع ذلك ، فقد وعدته الأم وتطلع " جوزيف " ليوم السبت القادم ، فلقد كان يحتاج لجورب رياضي جديد ويريد أن يتفحص العجلات الجديدة للوح التزحلق التي سمع عنها . ولكن عندما جاء السبت كان لدى والدة " جوزيف " قائمة بأشياء أخرى تريد إنجازها . لو أنها كانت فكرت في جدول أعمالها بدقة قبل ذلك ، لم تكن لتعد ابنها بالذهاب للمتجر لأنها كانت ستعلم أنها ستكون مشغولة جداً في عطلة نهاية الأسبوع .

عندما نصدر وعوداً سريعاً وتحت تأثير ضغط ثم لا نستطيع أن نفي بها يصاب مراهقونا بالإحباط . لقد شعر " جوزيف " بمشاعر سيئة لأنه لم يذهب لمتجر الأدوات الرياضية ، ولكنه شعر بمشاعر أسوأ لأنه ليس مهماً لأمه مقابل أهمية قائمة المهام التي ستنجزها . يأخذ المراهقون الأمور بمحمل شخصي ، لذا فقد كان إحباط " جوزيف " مضاعفاً بسبب مشاعره المجروحة .

عندما نقول لأنفسنا : ( ليس لدى وقت حتى لتفحص عجلات لوح التزحلق ) فعلينا أن نواجه حقيقة أن هذا مجرد مبرر لأمور نعلم أننا لا ينبغي علينا إغفالها . ليس تفحص عجلات لوح التزحلق هو المهم هنا - بل المهم هو قضاء وقت مثمر مع أولادنا ، والوفاء بالوعود التي قطعناها لهم . قد لا تكون عجلات لوح التزحلق مهمة لنا ، ولكنها قد تكون من أولويات أبنائنا . ما يحتاج أولادنا معرفته هو أنهم أهم

أولوياتنا . ومن إحدى الطرق التى نفعل بها ذلك هى أن نمنحهم الوقت والانتباه ، ونتعامل مع أولوياتهم بقدر من الاهتمام والجدية أيضاً .

من المهم أن نفكر فى كيفية اتخاذنا للقرارات بشأن الوقت المتاح لنا وكذلك الطريقة التى سننقل بها تلك القرارات لمراهقينا . وقد يؤدى قطع الوعود الآن ثم اختلاق الأعذار فيما بعد فقط لشعورهم بخيبة الأمل بسببنا .

لنفترض أن " جوزيف " كان لديه المهارات اللفظية ، ووجهة النظر المناسبة التى يحتاجها لكى يعبر عن نفسه كما يفعل الشخص البالغ .

كان سيذكر أمه بكل هدوء قائلاً : " لقد وعدتنى أن تصحبينى لمتجر الأدوات الرياضية اليوم " .

وكانت الأم ستقول بصوت منخفض : " أعلم يا حبيبى ولكن لدى الكثير جداً من الأمور الأخرى التى يجب إنجازها اليوم ، ربما نذهب غداً ... " .

كان " جوزيف " سيكمل كلامه قائلاً : " إننى أفهم أنك مشغولة ولكننى أفكر حقاً فى أن ابنك يجب أن يكون على الأقل على قائمة مهامك " .

كان تعليق مثل هذا سيجعل أى أم تتوقف عن أى شىء تفعله ، فكانت والدة " جوزيف " ستتمهل فى العمل ، وتأخذ دقيقة لتفكر فيما قاله الابن ، وفى غضون ذلك كان " جوزيف " سيتعقب هذه اللحظة الحاسمة لمصلحته .

ويقول : ( وأنا أعتقد أن احترام كلمتك سيكون مهما لك أيضاً ) .

فى معظم الحالات ، فإن هذه الطريقة ستجعل " جوزيف " يذهب لمتجر الأدوات الرياضية ، ويرى التشكيلة المثيرة من عجلات ألواح التزحلق . ولكن من تبلغ أعمارهم ١٣ عاماً لا يعرفون كيف يتحدثون مع آبائهم بهذه الطريقة الهادئة العقلانية . فى الحقيقة لا يعرف حتى العديد من الآباء عندما يكونون متضايقين ، أو تحت تأثير ضغط كيف يتحدثون بكل هدوء ووضوح مع مراهقيهم أو حتى مع بعضهم البعض . فمعظمنا يكون رد فعله انفعاليا ، ونقول أشياء تحت وطأة الموقف ، ونندم على ذلك فيما بعد .

السيناريو الأكثر توقعاً فى ذلك المثال هو أن " جوزيف " كان سيعبر عن نفسه فى إحباط قائلاً : " أنت لا تفعلين أى شىء أريده أبداً ! " وكانت الأم فى تلك اللحظة سترد بغضب : " كيف تجرؤ على قول ذلك ! إن حياتى كلها تدور حولك ! " وهكذا يتواصل تصاعد الموقف مما يترك الموضوع غير المهم نسبياً وهو عجلات ألواح التزحلق يسقط من الذهن تماماً .

فى مثل هذه الأوقات نحتاج حقاً للتخلص من الردود الانفعالية ، واستعادة تحكمنا فى أنفسنا . ومهمتنا كآباء هى الحفاظ على منظور الكبار ، والتركيز على الموضوع الذى فى أيدينا . وعندما نصدر وعوداً لا نستطيع الوفاء بها ، نحتاج لأخذ زمام المبادرة للتخفيف من إحباط مراهقينا ، ونجد حلاً إبداعياً .

## وعود المراهقين

يجب على مراهقينا أن يتعلموا الوفاء بوعودهم معنا أيضاً . فمن السهل لهم أن يتبنوا عادة الموافقة على كل ما نطلبه منهم ببساطة لكى يتخلصوا منا ثم ينسوا بسهولة كل ما قالوا إنهم سيفعلونه . ونحن نأمل بالطبع ألا يتعلموا ذلك من خلالنا كنماذج يحتذى بها .

وعد " ناثان " البالغ من العمر ١٦ عاماً أمه قائلاً : " لن أفعل هذا مرة أخرى أبداً يا أمى " ، قال ذلك بابتسامة ساحرة وإخلاص زائد بعد أن عاد بسيارة العائلة وهى خالية من الوقود تقريباً للمرة الثالثة خلال شهر واحد .

ردت الأم بابتسامة ساحرة مثل ابتسامته قائلة : " ولن تفعل ذلك هذه المرة أيضاً " . هى تعرف أن ابنها قد يعدها بالمستحيل لكى يتجنب مواجهة مسئولية بسيطة . استكملت كلامها قائلة : " اذهب للمرآب الخلفى حالاً واملأ السيارة بالوقود " .

قال " ناثان " : " لكن يا أمى يجب أن ... " .

قالت الأم وهى ما زالت تبتسم : " أوه ، أنا متأكدة أنك سوف تتصرف جيداً وسوف يستغرق الأمر منك عشر دقائق . هذا هو الوقت المناسب الآن ـ وبذلك يمكن أن ننسى الأمر " . هذا الحوار تم إجراؤه بطريقة لطيفة ولكن " ناثان " أدرك مغزى الكلام وذهب لمحطة الوقود .

نحن لا نريد أن ندع مراهقينا يفلتون بعدم الوفاء بوعودهم ، أو ترك خزان الوقود فارغ . من المفيد أن نكون واضحين بشأن توقعاتنا بالضبط ، ونطلب بوضوح هذا السلوك أو ذاك . لا يمكن أن نتوقع أن يتمكن أولادنا من قراءة ما يدور فى أذهاننا ولا ينفع أن نبدأ

استجواباً انفعالياً عن سبب عدم فعلهم ما نريد . لذا فمن الأفضل أن " نتوقف عن ذلك " وندعهم يعرفون ما نريد منهم ومتى نريد ذلك ثم نتحرك للخطوة التالية .

إن تصريحك بتوقعاتك والتزامك وتمسكك بها سوف يوصل للمراهقين رسالة أنهم ينبغي عليهم احترام كلمتهم . لا نريدهم أن يفترضوا أننا سنكون متواجدين دائماً لمساعدتهم . إن جزءاً مهماً من النمو هو تعلم الالتزام بوعودنا ، وتعلم تطابق سلوكنا مع كلماتنا . وهذه هى الطريقة التى ستنمى لدى مراهقينا الأمانة وتجعلهم يصبحون ناضجين ومسئولين ككبار راشدين .

## لقد نسيت !

بالطبع لا يلتزم كل شخص بالوفاء بوعده من حين لآخر ؛ فلا يوجد من هو كامل بيننا . لكن الاستمرار فى عدم الوفاء بالوعود التى نقطعها على أنفسنا لأولادنا هو الذى يؤدى إلى شعورهم تجاهنا بإحباط كبير . إذا اقترفنا خطأ من حين لآخر بصفة متكررة يمكننا الاعتذار وتوضيح ما حدث ونقوم بإجراء أى تعديل فيما فعلنا بأية طريقة ممكنة . لكن الأهم من كل شىء أن نجعل هذا الأمر من أولوياتنا حتى لا يحدث مرة أخرى . إن مجرد القول ببساطة : " آسف ، لقد نسيت " لا يكفى ، فهذا لا يعد اعترافاً بالضيق الذى سببته ، أو أحياناً الخسارة الحقيقية التى تكبدها مراهقونا بسبب عدم إحساسنا بالغير .

نسيت والدة " أنّا " أن ترسل تقريرها المالى للكلية حتى تجدد المنحة الأكاديمية لابنتها ، حتى بعد أن ذكرتها " أنّا " عدة مرات .

وعدتها الأم قائلة : " بالطبع يا حبيبتى ، سأرسل التقرير المالى غداً إنه جاهز تقريباً لكى أرسله بالبريد " . لكنها لم تفى بالوعد ، وكانت النتيجة أن فقدت " أنّا " المنحة الأكاديمية التى كانت تحتاجها لاستكمال دراساتها .

هذا الإحباط كان شديد الوطأة جداً على " أنّا " لكى تتحمله . فعلى الرغم من أنها كانت تعرف أن والدتها لا يمكن الاعتماد عليها كثيراً ، إلا أنها لم تتخيل أبداً أنها ستخذلها فى هذا الأمر المهم . والآن كان على " أنا " أن تتوقف عن الذهاب للكلية ، أو أن تذهب للمكتب المالى وتوضح المشكلة التى سببتها أمها . وبسبب عدم قدرتها على مواجهة أى من الخيارين فقد سقطت فريسة لمشاعر قوية من الإحباط وقلة الحيلة . لقد كانت دائماً مراهقة متقلبة المزاج وكان ذلك الإحباط قوياً جداً لدرجة أنها لم تتحمله . وكانت حزينة للغاية لدرجة أنها لم تستطع النوم ، أو التركيز على دراساتها ، وفى النهاية تركت الكلية بسبب عجز طبى - الاكتئاب .

تلك القصة مدمرة للغاية لكل من الأم والابنة وقد يكون من الصعب أن نقبل بأنها واقعية ، ومع ذلك فهى قصة حقيقية . وبعد مرور ستة أعوام لا تزال " أنا " غير قادرة على الرجوع للكلية .

حتى المراهقون الأكبر سناً يحتاجون للثقة فى الاعتماد علينا ومعرفة أننا لو خذلناهم بطريقة ما ، فسوف نجد طريقة لإصلاح الأمر . فى تلك الحالة ، كان يجب على والدة " أنا " أن تذهب للمكتب المالى للكلية لتصحح الموقف بنفسها ، لقد كان خطأها ، وكانت هى المسئولة عن تصحيح الأوضاع ، ولكنها تركت مسئولية ذلك لابنتها وبذلك فقد هربت

من مسئوليتها ، وأثقلت كاهل ابنتها ؛ الأمر الذى كان شديد الوطأة عليها ولم تستطع تحمله . وفى حين أن بعض الأبناء يقدرون على العودة لطبيعتهم بعد مثل تلك الكارثة ، ومواصلة حياتهم إلا أنه ليس من العدل أن تطلب منهم أن يفعلوا ذلك .

## عندما يكون أحد الأبوين غير مسئول

من الممكن أن يكون نمط الوعود التى لم يتم الوفاء بها علامة على عدم المسئولية الأبوية . ومهما كان سبب هذا النمط " إدمان المخدرات ، إدمان العمل ، أو حتى عدم النضج " ، فإن بعض الآباء يحبطون مراهقيهم باستمرار . فى النهاية يصبح الأولاد محبطين جداً لدرجة أنهم إما لا يتوقعون الكثير من الحياة ، أو أنهم يعوضوا ذلك بطريقة مبالغ فيها ، ويصبحوا منافسين ذوى كفاءة عالية ، ويعتقدوا أن عليهم الاهتمام بكل شيء بأنفسهم . وكلتا الحالتين طرف النقيض ، وليست من الصحة السليمة فى شيء .

عرف " براندون " منذ فترة طويلة أن والدته كانت مدمنة كحوليات وكانا يعيشان معاً دون وجود الأب منذ أن كان فى العاشرة من عمره تقريباً . وعندما بلغ الخامسة عشرة من عمره أصبح خبيراً فى الاعتناء بأمه ، وكان يعلم أنها لن تنتظم فى حضور اجتماعات المدرسين حتى لو قالت إنها ستفعل ذلك ، وكانت نادراً ما تحضر مباريات كرة القدم الخاصة به . لقد شعر باليأس تجاهها منذ فترة طويلة وتعلم كيف يمكنه البقاء بمفرده فى حالة جيدة . فى الحقيقة لقد تولى بعض الأدوار التى نميل إلى الاعتقاد أنها أبوية مثل : إعداد الوجبات ، ودفع الفواتير .

فى تلك العائلة يوجد تبادل أدوار حيث أصبح " براندون " يلعب دور الراشد وأصبحت الأم هى الطفلة . وهذا أفاد " براندون " بعدة طرق ، فقد أصبح شخصاً ناضجاً ، يتعامل مع الأموال جيداً ، وكان مسئولاً بخصوص الواجب المدرسى ، وتولى مناصب قيادية فى المدرسة . ولكنه لم يحظ بأى من أساليب الحياة السهلة المريحة والممتعة التى يستمتع به الأطفال الآخرون فى مثل عمره . كان " براندون " جاداً أكثر مما ينبغى ، بل كان متحكماً قليلاً ، وينشد الكمال بشدة . وأحياناً كان أصدقاؤه يشكون لأنه لم يكن " ممتعاً " .

كان على أحد من العائلة أن يكون الكبير البالغ حتى لا تتدهور الأمور تماماً ، ولكونه هو من قام بهذا الدور ، فقد ضحى " براندون " بمرحلة المراهقة وانتقل مباشرة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد وهو يحمل عبئاً ثقيلاً من المسئولية على كاهله .

من المستحيل تقريباً للمراهقين أن يتحملوا مستوى المسئولية الذى يقع على عاتق الكبار ؛ ففى النهاية يشعرون بالضجر من هذا ، ويضطرون للهروب من أجل الحرية . عندما ترك " براندون " المنزل وذهب للجامعة أصبح صاخباً وهائجاً . لقد انضم لإحدى الجمعيات وهو يملؤه الإصرار على ألا يتحمل أى مسئولية مثلما كان يفعل من قبل . والآن أصبح أصدقاؤه يضعونه فى الفراش بعد حفلات عطلة نهاية الأسبوع مثلما كان يضع أمه على الفراش بعد نوبات السُكر التى كانت تعانى منها .

يحتاج المراهقون للتركيز على النمو أثناء سنوات المراهقة ، ويحتاجون الوقت اللازم لكى يجربوا ، ويخطئوا ، ويتعلموا من أخطائهم . وبينما يفعلون ذلك فهم يحتاجون لكبار يمكنهم الاعتماد عليهم ، ويهتمون

بشئونهم لكى يراقبوهم ويقوموا بحمايتهم وإرشادهم . إن المراهقين الذين يتم إجبارهم على التصرف ككبار عندما لا يكونون مستعدين لذلك حقاً يفقدون جزءاً من أنفسهم فى تلك العملية . فأحياناً ـ وعندما تسنح لهم الفرصة ـ يرتدون للمرحلة التطورية التى فقدوها و " يلحقون بها " . ولسوء الحظ ، فإن هذا التطور الذى لا يتوافق مع العمر لا ينجح غالباً وتأتى المشاكل . لو كان " براندون " محظوظاً وكان زملاؤه فى الجمعية صالحين فسوف ينجح فى تجاوز مرحلة المرهقة بأمان .

إننا نريد لمراهقينا أن يكونوا قادرين على أن يحيوا حياة كبار مسئولين حيث يكون لوعودهم معنى حقيقى . أثناء مراهقتهم ، فنحن نمثل لهم عالم الكبار وينبغى أن نظهر لهم من خلال القدوة ماذا يعنى أن نفى بوعودنا . يحتاج أولادنا أن يروا أن هذه هى طريقة الحياة التى تنجح معنا فى العالم لكى يكون لديهم نموذج وقدوة لما يعنيه أن يكون المرء راشداً .

بالإضافة إلى ذلك ، يحتاج مراهقونا عن طريق خبراتهم أن يعرفوا أنهم يمكنهم الاعتماد على من يحبونهم ليحققوا وعودهم . وسيتواجد هذا الشعور بالأمان الذى يأتى من قدرة المراهق على الوثوق بمن يحبهم عندما يقولون إنهم يثقون بهم ، الأمر الذى يعتبر جزءاً من التكوين النفسى الأساسى لديهم . إن هذا هو المثال الذى سوف يحتذون به والذى سوف يتبعونه عندما يدخلون فى علاقات مع الكبار .

ربما يكون أكبر وعد نقطعه على أنفسنا لأولادنا عند ولادتهم عندما نضمهم بأذرعنا هو أننا سوف نحبهم ونعتنى بهم حتى يكبروا . إننا

نحتاج للحفاظ على هذا الوعد دائماً ، ونضعه نصب أعيننا ونفعل ما فـى استطاعتنا لنحترم هذا الوعد ونفى به .

# إذا عاش المراهقون فى جو يسوده الاحترام فسيحترمون الآخرين

إن احترام حق المراهق في أن يكون كما يريد على المستوى الشخصى ضرورى للغاية . فعليك أن تتذكر أن اكتشاف المراهقين لشخصياتهم ، وتحديد اختلافاتهم عنا مع بقائهم مرتبطين بنا من أهم مهماتهم . إننا لا نريدهم حقاً أن يكونوا نسخاً منا بغض النظر عن مدى محاولتنا التأثير عليهم ، أو تشكيلهم ، أو التحكم فيهم ، بل نريد أن نتيح لهم الفرصة لإبراز صفاتهم الفريدة لكى تظهر وتزدهر ، وأن يجدوا أصواتهم ويعبروا عن أنفسهم ، وأن ينجحوا فى الحياة بطرق أخفقنا نحن فيها . ولكى يتمكن مراهقونا من كل هذا فيجب علينا أن نحترم حقهم فى أن يختلفوا عنا .

قد نوافق على هذه القاعدة نظرياً ، ولكنها ليست سهلة عملياً . فقد نجد أنفسنا متحيرين بسبب مراهقينا والقرارات التى يتخذونها وقد نشعر بالقلق عندما نراهم يختلفون عنا بصورة أكبر مما كنا نتخيل " كيف تجرؤ على عدم الذهاب لحفل المدرسة ؟ " أو " ماذا تعنى بقولك أنك لا ترغب فى المشاركة فى أعمال العائلة هذا الصيف ؟ " . وقد نلجأ أحياناً عندما نشعر بأننا نفقد السيطرة على القرارات التى يتخذونها للتحذيرات الأبوية المتجهمة مثل : " أنت ترتكب خطأ كبيراً " ، أو للتنبؤات القاسية : " فى أحد الأيام سوف تندم على ذلك " .

من الصعب علينا أن نحترم حق مراهقينا فى تحديد مصيرهم بأنفسهم ، وخاصة عندما نشعر بشدة بأننا لدينا الخبرة بالحياة ، و " نريد فقط أفضل شيء لهم " . ولكننا نحتاج حقاً أن نتخلى عن محاولة حمايتهم من كل الأخطاء التى ارتكبناها فى شبابنا ، بالإضافة إلى حمايتهم من الأخطاء التى قد يرتكبونها بأنفسهم . إن احترام مراهقينا يعنى تفهم أنهم يحتاجون الفرصة للتجربة ، وارتكاب أخطائهم الخاصة ، والتعلم منها مثلنا تماماً عندما كنا صغاراً .

وهذا لا يعنى أن نتقبل كل ما يفعلونه ، أو نتخلى عن مسئوليتنا الأبوية فى وضع المعايير ، بل إن هذا يعنى أننا نحتاج أن ندرك أن مراهقينا لديهم طرقهم الفريدة الخاصة بهم والتى يتبعونها خلال مرحلة المراهقة ، ومهمتنا هى مراقبتهم وأن نكون متواجدين على الفور لهم بالمساندة والإرشاد .

إذا كبر مراهقونا فى منزل يسوده احترام حقيقى لذواتهم الداخلية وطريقتهم فى التعبير عن حياتهم الداخلية ، فسوف يطورون نفس القدرة

على احترام الآخرين واحترام حقوقهم بطريقة طبيعية للغاية . إنهم سوف يعرفون فى مكان ما فى داخل أعماقهم أن كل البشر لديهم حقوق أساسية معينة مهما اختلفوا فى المظهر ، والمعتقدات ، والعادات ، ويدركون أن جزءاً مهما من كوننا بشراً هو إدراك ، وتقدير ، واحترام تلك الاختلافات بين الناس .

فى النهاية سوف يستخدم المراهقون هذا الاحترام معنا كآبائهم . فلو أنهم نشأوا مع الاحترام فغالباً ما سوف يحترموننا حتى عندما يتعرفوا على نواقصنا ونقاط ضعفنا . فسوف يدركون أننا بشر أيضاً ولسنا كاملين ولكننا لدينا حسن النية تجاههم ونفعل ما فى وسعنا تجاههم . لو أظهرنا احترامنا لهم كأفراد متفردين ، فسوف يميلون لعمل نفس الشىء معنا ـ ومع الآخرين ـ فى المستقبل .

## تقديم نموذج من الحوارات المحترمة

من الأمور التى تجعل التربية تحدياً صعباً هو أننا نمثل لمراهقينا قدوة على مدار أربع وعشرين ساعة فى اليوم وسبعة أيام فى الأسبوع . فيلاحظ أولادنا كيف نعامل الآخرين : من رؤساء العمل ، والجيران إلى ساعى البريد ، وعامل محطة الوقود ، والبقال ، والنادل . إنهم يروننا ونحن نتعامل ، ونتحاور مع الآخرين آلاف المرات عبر السنوات ويعرفون أسلوبنا ، وأنماط سلوكنا .

لذا فمهما قلنا لمراهقينا عن أهمية احترام الآخرين ، فإن المثل القائل : " الأفعال أعلى صوتاً من الكلمات " هو الذى يصح تماماً فى هذه

الحالة . فلو أننا لا نعامل الناس باحترام ، فمن غير المحتمل أن يفعل مراهقونا ذلك .

كان " روب " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً يكره الخروج للعشاء مع والديه بسبب الطريقة التى كان يتحدث بها والده مع النادل ، فقد كان يشعر بالحرج بسبب ذلك ، كما كان يشعر بالراحة عندما يخرجون من المطعم دون أن يراهم أحد معارفهم . فلو لم يعجب الأب أى شئ كان يأمر النادل بلهجة جافة أن " يصلح الأمر " . كان الأب يقول فى سخرية واضحة : " بالتأكيد يمكنك إحضار المزيد من الماء ، وبعض عصير الليمون أيضاً إن لم يسبب ذلك لك مشكلة " .

كان فى مثل تلك المواقف يظل النادل صامتاً ومتجاهلاً للكلام ، وكان " روب " يريد أن يدخل تحت الطاولة من شدة الخجل ، ولا يوجد أى شىء فى وسع الأم قوله ، فلقد توقفت عن المحاولة مع الأب منذ مدة طويلة ، أما الأخوات الصغيرات فكن يشغلن أنفسهن باللعب التى أحضرنها معهن .

فى أحد الأيام وأثناء وجوده فى حجرة الغداء فى المدرسة اندهش " روب " مما بدر منه من سلوك ؛ فقد كان عامل الكافيتريا قد أساء فهم الطلب الخاص به ووضع المرق على البطاطس وليس على اللحم كما أراد " روب " .

صاح " روب " غاضباً بصوت عال : " لا ليس هنا ! " تراجع الولد الذى كان يقف بجواره وقال : " ياه ، اهدأ يا رجل " .

شعر " روب " بالحرج حقاً ، وقال مغمغماً : " أنا آسف " ولم يكن يصدق ما فعله واندفع مسرعاً ليجلس .

لا يمكن لمراهقينا أن يمنعوا أنفسهم من التعلم منا حتى عندما يمقتون سلوكنا . بالتأكيد لم تكن نية " روب " أن يقلد أباه ولكن الدروس التى نعطيها لمراهقينا من خلال سلوكنا قوية جداً . كان " روب " يشعر بالخجل ، والرهبة عندما وجد سلوكاً وقحاً مثل سلوك أبيه يصدر عنه بتلقائية .

لو كنا نريد من مراهقينا أن يصبحوا مهذبين ، ويراعوا مشاعر الآخرين فى تعاملاتهم اليومية مع من يقابلونهم ، فعلينا أن نتذكر دائماً القدوة التى نعطيها لهم . ولكن مجرد أن نخبرهم ببساطة أن يحترموا الآخرين ـ خاصة عندما لا نفعل نفس الشيء ـ فإن ذلك لن ينجح . المرة القادمة لو وجدت نفسك تشعر بالإحباط وأنك على وشك أن تفقد أعصابك بسبب أحدهم ، فتوقف ، وتذكر كيف تريد أن يتصرف ابنك المراهق فى مثل ذلك الموقف ، ثم اسحب نفساً عميقاً ، وأوجد طريقة تراعى شعور الآخرين لكى تتبعها .

## الاحترام فى العلاقات

يحتاج مراهقونا أيضاً أن يرونا نعامل من نحبهم باحترام ، وقد يتطلب ذلك فى بعض الأوقات قدراً من ضبط النفس . قد نفقد أعصابنا ونعتدى على شريك حياتنا لفظياً لعدة أسباب . لكن مهما كنا غاضبين ، أو أياً كان مدى مبرراتنا فى تجاوزنا ، فإن السلوك الذى لا يتسم بالاحترام ليس هو الاختيار الصحيح أبداً .

إن أساليب تواصلنا مع الآخرين سواء كانت بناءة أم هدامة تصبح القدوة لمراهقينا حتى لو كانوا مختبئين فى حجرات نومهم ، ويضعون

السماعات على آذانهم ؛ لأنهم لا يزالون قادرين على التقاط الجو الانفعالى فى المنزل . قد يدعى مراهقونا أنهم لا يريدون أن يصبحوا مثلنا عندما يكبرون ولكنهم عرضة بشكل كبير أن يكرروا سلوكياتنا ـ حتى تلك السلوكيات التى يكرهونها لدينا .

كانت أم " أنيتا " البالغة من العمر ١٦ عاماً دائمة الصراخ . وعلى الرغم من أنها لا تحمل ضغينة لأحد إلا أن أول رد فعل لها تجاه أى إزعاج عادة ما يكون التعبير عن غضبها بصوت عال يتردد صداه فى أرجاء المنزل بأكمله . فلو كانت فى المطبخ فستصرخ : " من أخذ المقص من الدرج ؟ " لدرجة أن كل الأسرة ستسمع صوتها الذى يغطى على صوت التلفاز فى حجرة المعيشة . كانت الأم " تتحدث " مع الأب بنفس نبرة الصوت أيضاً قائلة : " هل أخذت السيارة لتركيب إطارات جديدة أم نسيت مرة أخرى ؟ " ؛ هكذا كانت تصيح من إحدى نواحى المنزل إلى الناحية الأخرى . كانت تلك هى الطريقة المعتادة للأم لفتح باب الحوار ـ بصوت عال وبنبرة توحى بالاتهام . وغالباً ما كانت طريقة الأب فى التعامل مع ذلك التظاهر بعدم سماعه لها .

عندما دخلت " أنيتا " أول علاقة عاطفية جادة فى حياتها أصبح لهذا النمط من الاتصال أهمية خاصة . فبعد أربعة شهور من مقابلة " أنيتا " لصديقها " فيل " بدأت بعد ذلك المشاكل وبدأ " فيل " فى الانسحاب وبدأ يقضى وقتاً أطول مع أصدقائه ، وكانت " أنيتا " غاضبة من ذلك وسألته مرارا وتكرارا عما يحدث .

أخبرها " فيل " فى انفعال فى آخر الأمر : " ما زلت أريد الخروج معك ، ولكنى لا أستطيع أن أتحمل الطريقة التى تصرخين بها دائماً فى وجهى " .

قالت " أنيتا " بصوت عال ونبرة اتهامية : " ما الذى تقصده ! " .

قال " فيل " بوضوح : " أعنى مثلما تتحدثين الآن ".

سألته " أنيتا " مرة أخرى : " مثل ماذا ؟ " ولم تكن تدرك بالمرة كيف كانت تبدو أمامه .

قال " فيل " : " أنت تصرخين مثل أمك " .

ظلت " أنيتا " صامتة من هول الصدمة ولكنها عرفت على الفور بالضبط ماذا يعنى وكانت مرتبكة وتشعر بالخجل ، وهمست قائلة : " إننى آسفة " .

تلك كانت الخطوة الأولى لـ " أنيتا " فى تعلم طريقة جديدة للتواصل مع الآخرين ، وكانت تعرف أنها لم تكن تريد أن تكون عالية الصوت كأمها ، ومع ذلك فإن الصوت العالى كان أكثر شىء طبيعى لها لكى تفعله .

يمكن لـ " أنيتا " أن تتعلم أن تتحدث إلى " فيل " بطريقة تتسم بالاحترام ، وتراعى مشاعره ولكن ذلك سوف يستغرق وقتاً ، ويستلزم الوعى بالذات ، والكثير من التدريب من جانبها ، والصبر والتفهم من جانبه .

يتلقى مراهقونا بعضاً من أهم الدروس عن العلاقات الإنسانية فى المنزل حيث يتعلمون كيف يتعاملون مع الآخرين . إننا لا نريدهم أن يجهدوا أنفسهم حتى لا يتعلموا عاداتنا السيئة بل نريدهم أن يكبروا بنموذج جيد

من الاتصال حتى يتمكنوا من التعامل مع من يحبونهم بسهولة وبطريقة طبيعية وأن يعاملوهم باحترام . لقد تعلمنا جميعاً من أبوينا عادات سيئة وأخرى جيدة ، ونحتاج أن نتذكر ما هى نقاط الضعف والقوة فى هذه العادات . نريد أن نظهر لأولادنا أفضل الطرق التى نعرفها للتواصل مع الآخرين ونعطيهم نموذجاً للعلاقات الإيجابية بين الكبار .

## تذكر أن حياة ابنك تخصه وحده

هناك طريقة قوية أخرى نعلم بها مراهقينا كيف يحترمون الغير وهى أن نعلمهم احترام حقهم في اتخاذ قراراتهم ، وهذا قد يمثل صعوبة خاصة عندما نختلف معهم في الرأى ، ونعتقد أنهم يرتكبون خطأ ما ، أو نشعر أن قراراتهم ستسبب لهم خسارة شخصية .

كان " جيفرى " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً عازف بيانو ذا موهبة موسيقية قد تمكنه من أن يصبح عازفاً موسيقياً محترفاً ، وربما مايسترو . وقد ظل يعزف لمدة ٨ سنوات وكان بالفعل يدرس النظرية المتقدمة للموسيقى ، ولكنه الآن ، وبعد أن دخل مرحلة المراهقة أصبح لديه اهتمامات أخرى وتفكير خاص به .

أخبر " جيفرى " والديه قائلاً : " أريد أن أترك العزف على البيانو . ليس هذا حقاً ما أريد أن أقضى وقتى في عمله . أريد ممارسة رياضة كرة السلة " . قال هذا وهو يتجاهل نظرات عدم التصديق في وجه أمه . أضاف " جيفرى " قائلاً : " انظرا ، يمكننى وضع الكرة بين كلتا يدىّ " ، وأحكم أصابعه حول الكرة بسهولة .

قال والداه : " يا للعار ، ستضيع كل هذه الموهبة ! " وكانت والدته أكثرهما حزناً . فلقد تخلت عن حلمها في أن تصبح عازفة بيانو في الحفلات أثناء دراستها في الجامعة عندما أدركت شراسة المنافسة ، وبدون أن تدرك هذا وجدت أن قدرات ابنها الموسيقية أصبحت تمثل لها فرصة أخرى . وعلى الرغم من أنها تصرفت بحكمة وأخفت مشاعرها العميقة لنفسها إلا أن الذى كانت تفكر به حقاً هو : " كيف يفعل بها ابنها هذا ؟ " .

لا يجد المراهقون في الواقع أية غضاضة في انتهاج مثل تلك السلوكيات . وعندما يفعلون ذلك ، من الصعب علينا أن نظهر الاحترام لقراراتهم ، ولكن مهما كان ذلك مؤلماً لنا على المستوى الشخصى ، علينا أن نضع طموحاتنا ورغباتنا جانباً ونستمع جيداً لما يقوله لنا أبناؤنا . في تلك الحالة كان " جيفرى " يقول لأمه بوضوح : " الموسيقى ليست حلمى ، بل حلمك أنت " .

توسلت الأم قائلة : " لو توقفت الآن لن يمكنك الاستمرار بنفس المستوى فيما بعد " . فقد أدركت الأم أن ابنها يتخذ قراراً خطيراً سيؤثر على باقى حياته .

قال " جيفرى " : " أعلم يا أمى ، لكنى لا أهتم . ليس هذا ما أود أن أفعله ، ألا تدركين وجهة نظرى ؟ " .

وبقدر ما كان القرار سهلاً بالنسبة لـ " جيفرى " كان صعباً على أمه أن تتقبله . ولقد بحثت عن المساندة عن طريق التحدث عن ذلك الأمر مع زوجها ، وأصدقائها ، والمراهقين من عازفى الموسيقى ، وأخيراً مع معلم البيانو الخاص بـ " جيفرى " الذى كان محبطاً هو الآخر لأن " جيفرى "

قرر ترك دراسة البيانو ، ولكنه قال لوالدة " جيفرى " : " لا يكفى أن يكون لديه الموهبة ؛ فلو لم يكن لديه الدافع ، والحماس ، والإصرار ، فلن ينجح أبداً " .

استغرق الأمر عاماً تقريباً حتى تقبلت والدة " جيفرى " قراره ، وكان الأمر غامضاً بالنسبة لها حينما رأت ابنها سعيداً بالجلوس على المقعد يشجع زملاءه في فريق السلة أثناء المباريات ، لكنها كانت ترى أنه سعيد .

كانت تعرف أن حياته تخصه هو وليست حياتها هى ، ولذلك حاولت بعد صراع مرير أن تحترم قراره ، وفي النهاية نجحت في التخلى عن توقعاتها له . كان " جيفرى " يعلم جيداً مدى صعوبة الموقف بالنسبة لأمه . وكانت تسأله من وقت لآخر لو كان يريد الرجوع لدروس البيانو حتى أنها قامت ذات ليلة بدعوة مدرس البيانو على العشاء . على الرغم من أن أمنياتها كانت واضحة ، إلا أن " جيفرى " كان ممتناً أنها لم تحاول إجباره على الاستمرار في الموسيقى على الرغم من أنه يعرف أن هذا لن ينجح .

يدرك مراهقونا صراعنا وجهدنا كآباء في احترام قراراتهم حتى لو لم يعترفوا بذلك علانية . فنحن نظهر مشاعرنا بطرق واضحة أو خفية وخاصة عندما نختلف معهم في الرأى . ونحن عن طريق احترام حقهم في اتخاذ قراراتهم ـ وخاصة عندما يكون هذا صعباً ـ نعلمهم درساً أكبر : أنه حتى عندما نختلف مع بعضنا البعض ، فينبغى أن نحترم قرارات بعضنا البعض ، وينبغى علينا احترام حق من نحبهم في اتخاذ قراراتهم .

إن هذا الدرس يساعدهم على تكوين أساس لكل علاقاتهم المستقبلية ، ومن ضمن تلك العلاقات علاقاتهم بنا . إننا نريد أن نحظى بعلاقة يسودها الاحترام المتبادل طوال العمر مع أبنائنا عندما يكبرون ، وثمة طريقة واحدة لتحقيق ذلك ـ أن ندعهم يكونون ما يريدون ولا نحاول أن نجعلهم ما نتمنى أن يكونوا .

## إعطاؤهم الفرصة للتعلم من أخطائهم

ماذا لو كان قرار " جيفرى " خطأ وأدرك ذلك فقط بعد عدة سنوات مع الندم البالغ ؟ إننا نريد بشدة أن نحمى مراهقينا من الألم والمعاناة وأن يحظوا بكل الفرص الممكنة . ولكننا لا يمكننا أن نفعل ذلك . فعلينا جميعاً ـ وعلى أبنائنا كذلك ـ أن نتخذ أفضل القرارات على قدر المعلومات والمعرفة المتاحة ، ونتأقلم مع نتائج قراراتنا . إننا نتمنى أن نتعلم من كل قرار نتخذه ، وعندما ندرك أننا اقترفنا الأخطاء نحاول أن نستجمع أنفسنا ونستعيد قوانا ونسير في الحياة .

قد يكون الوقوف ومشاهدة مراهقينا يمرون بعملية المحاولة والخطأ أمراً صعباً ، ولكن إذا حاولنا دائماً " إنقاذهم من أخطائهم " ، فنحن بذلك نعلمهم ألا يثقوا في قراراتهم وبذلك نحطم قدرتهم على التعلم من خبراتهم . قد نعتقد أننا نساعدهم بذلك ، ولكننا نضرهم على المدى البعيد . فليس هناك طريقه سهلة بلا ألم لكى يكبروا بها ، فأحياناً يحتاج مراهقونا أن يتعلموا بالطريقة الصعبة مثلنا تماماً .

كانت " مورجان " أكبر الأطفال في صفها الدراسى وأكثرهم براعة . في أول سنة لها في المدرسة الثانوية قررت الذهاب للجامعة في برنامج مبكر

للالتحاق بالجامعة من خلال تخطى السنة النهائية في المرحلة الثانوية ، وكان والداها غير موافقين على تلك الفكرة لأنهما يعرفان مدى صعوبة التكيف مع الحياة الجامعية فى البداية .

كانا يعلمان أنها مستعدة من الناحية الأكاديمية ، ولكنهما كانا قلقين بشأن التكيف الاجتماعي .

ومع ذلك اتخذت " مورجان " قرارها ؛ فقد تقدمت وتم قبولها فى الكلية التى اختارتها . ولسوء الحظ ، فقد عانت معاناة شديدة طوال عامها الأول في الجامعة - فلم تتوافق مع زميلاتها فى نزل الطالبات وكرهت رفيقتها في الحجرة ، وكانت تعانى مشكلة في تكوين صداقات حميمة . إنها لم تكن مؤهلة اجتماعياً لمثل هذه الحياة .

كان ذلك درساً صعباً عليها أن تتعلمه والذى حاول أبواها أن يحمياها منه . ولكنهما في النهاية أدركا أن عليهما احترام قرار " مورجان " . وعندما جاءت العاقبة التى يخشيانها لم يقولا لها ولو لمرة واحدة : " لقد قلنا لك ذلك " ، بل بدلاً من ذلك كانا مساندين لها وجدانياً ، وصبورين على تلقى مكالماتها المتكررة ، وغير السعيدة طوال العام الأول لها في الجامعة ، وكانا يستمعان لها ويؤكدان أن الأمور ستسير على ما يرام مع مرور الوقت .

إن احترام حقوق مراهقينا في اتخاذ قراراتهم غالباً ما يتضمن التخلى المؤلم عن شيء ما . ستكون هناك دائماً مناطق رمادية حيث يكون من الصعب معرفة متى ينبغي أن نصر على أن يستسلم أولادنا لحكمنا الأفضل ، ومتى نسمح لهم بأن يجدوا طريقهم بأنفسهم . فليس هناك قواعد محددة وواضحة لترشدنا في ذلك الأمر ، ولكن من الواضح أننا

يجب أن نتدخل عندما تكون قرارات مراهقينا تنطوي على سلوك خطر . قد نحتاج غالباً لاتخاذ قرارات لإبطال قراراتهم فوراً عندما تكون معلوماتهم غير مكتملة ، وإذا كانت مجرد غرائزنا الداخلية التى تقودنا لفعل هذا .

" سيرينا " البالغة من العمر ١٥ عاماً اتصلت هاتفياً بوالديها في وقت متأخر في إحدى الليالى لتخبرهما أنها وجدت من يوصلها للمنزل بعد الحفل وأنهما لن يضطرا للمجئ لاصطحابها .

سألتها الأم : " من سيقود السيارة ؟ " .

ردت " سيرينا " بكل ثقة : " أحد طلاب السنة النهائية "

لكن هذا لم يكن كماً كافياً من المعلومات للأم فقالت : " كلا يا " سيرينا " ابقى مكانك وسأحضر حالاً لاصطحابك للمنزل " .

اعترضت سيرينا قائلة : " ولكن يا أمى لن يأتى أحد من الآباء لكى يصطحب أبناءه " .

قالت الأم بهدوء : " حسناً سأقوم بتوصيل من يريد من أصدقائك أيضاً " .

ردت " سيرينا " قائلة : " حسناً " . لقد كانت في قمة الإحراج ولكنها كانت تعلم أنها لا يمكنها أن تمنع أمها من المجئ لأنها عازمة على ذلك .

ومما أدهش " سيرينا " أنه عندما وصلت الأم كان الآباء الآخرون مصطفين في صف من السيارات بالخارج وهم ينتظرون أبناءهم . كان هذا درساً جيداً لـ " سيرينا " ـ فلم تكن أمها حالة غريبة رغم كل شيء .

عندما يتخذ مراهقونا قرارات غريبة مبنية علىٍ تفكير غير ناضج فينبغى أن نتدخل في الموقف . وفي تلك المواقف غالباً ما يشعر المراهقون بالارتياح عندما يجدون أن والديهم يعرفون بالفعل ما يفعلونه حتى إن لم يكونوا يقرون به ، ولكن المراهقين وحدهم لا يستطيعون تحديد تلك الأوقات ، فاتخاذ مثل تلك القرارات مسئوليتنا الملقاة على أكتافنا .

كلما أصبحت علاقتنا مع مراهقينا أفضل ، زادت المعلومات التى لدينا لنتخذ القرارات الفورية ، وازداد احتمال معرفتنا متى يكون من الملائم أن نتدخل ومتى يكون من الأفضل التنحى جانباً . فلو أننا احترمنا حقهم في اتخاذ قراراتهم لمعظم الوقت ، سيصبحون أكثر تقبلاً لسلطتنا عليهم وخاصة عندما يتعلق الأمر بسلامتهم . وهذا سبب آخر لعدم استنفاد كل النوايا الحسنة لدى المراهق تجاهنا من خلال الدخول في صراعات غير ذات أهمية مثل الملابس التى يرتدونها أو الموسيقى التى يستمعون إليها .

## احترام معتقدات بعضنا البعض

إن تعلم احترام بعضنا البعض وخاصة عندما يكون لدينا اختلافات قوية في الرأى ليس سهلاً دائماً للمراهق أو للآباء . فمن الممكن أن يمثل لنا احترامٍ قيم مراهقينا عندما تتعارض بطريقة مباشرة مع قيمنا تحدياً حقيقياً . ومن الصعب ألا نعتبر هذا إهانة شخصية ـ رغم كل شيء ألسنا نحن من قام بتربيتهم ؟ ألا يجب أن تكون قيمهم وقيمنا واحدة ؟

كان " دانيال " البالغ من العمر ١٨ عاماً يشعر بالإثارة لأن بإمكانه التصويت في الانتخابات الرئاسية القادمة . ونظراً لمعرفة الوالد آراء

" دانيال " السياسية ، فهو لم يكن سعيداً بهذا التطور الجديد لأنه كان يعلم أنه هو وابنه على طرفى النقيض في اتجاهاتهما السياسية .

قال الأب في حالة عدم تصديق : " أنت بذلك ستقوم بإلغاء صوتى الانتخابى " .

رد " دانيال " وهو مختال بنفسه : " نعم هذا صحيح " .

احتج الأب قائلاً : " لا يمكنك فعل ذلك " .

رد " دانيال " بمرح : " بالتأكيد يمكننى ذلك " .

ظل الأب صامتاً . كان واضحاً أن ابنه على صواب . فيما بعد قال الأب للأم : " تعرفين أننا لدينا خائن في المنزل " .

ومن الحجرة التالية صرخ " دانيال " قائلاً : " لقد سمعت ذلك ! "

صرخ الأب في اتجاه صوت " دانيال " متحدياً الابن : " حسناً دعنا نستمع للأسباب وراء تصويتك " .

أتى " دانيال " الحجرة التى بها أبواه وكان أكثر من مستعد للإجابة عن سؤال أبيه . كان كل من الأب والابن ملمين إلماماً واسعاً بالتاريخ ويتابعان السياسة عن قرب . وكانت المناقشة التى تلت ذلك تشتد في بعض الأوقات ، وبينما كان الأب يناقش " دانيال " كان عليه أن يعترف بأنه يحترم طريقة تفكيره .

قال الأب بابتسامة يشوبها الحزن : " حسناً ، إننى لا أوافق على كل استنتاجاتك يا " دانيال " ولكنى مبهور بعمق تحليلك السياسى " ثم لم يستطع المقاومة فأضاف قائلاً : " إلا أنه غير مسموح لك بأن تستقل سيارتي لتذهب للإدلاء بصوتك " .

فردت الأم مبتسمة : " ولكنه يستطيع أن يستقل سيارتي " على الرغم من أنها لم تكن موافقة على آراء " دانيال " السياسية هى الأخرى ولكنها كانت فخورة بأنه كان قادراً على التفكير باستقلالية ، وأنه يأخذ موضوع التصويت في الانتخابات مأخذ الجد .

إن " دانيال " مراهق محظوظ ـ لأن والديه يحترمان نضجه وحقه في أن تكون له آراء خاصة .

إن الوالد يعرف أن ابنه يختلف معه في الرأي ، ومع ذلك يحافظ على علاقة جيدة معه كعلاقة بين أب وابن لدرجة أنه يمزح معه بشأن اختلافاتهما .

كلما كانت قيمنا ومعتقداتنا محورية في حياتنا ، وزادت درجة اقتناعنا بها ستزيد الصعوبة بالنسبة لنا في احترام حق مراهقينا في التفكير بطريقة مختلفة عنا واعتناقهم لقيم مختلفة . ولا يوجد أصعب من الاختلاف في مجالات السياسة والدين ، حيث تكون آراء الناس حماسية في هذين المجالين بشأن الصواب والخطأ .

قد نشعر بأن اهتمام أولادنا باستكشاف المعتقدات المختلفة إهانة شخصية لمعتقداتنا التى نعتنقها بشدة بالطبع . ولكن كلما قاومنا حقهم في الاستكشاف ، ازداد دفاعهم عن هذا الحق بشكل أكبر . مهما كان مقدار ضجرنا بسبب استكشافاتهم الدينية والسياسية ، فمازال يمكننا الاستماع إليهم ونأخذ تساؤلاتهم مأخذ الجد ونحترم حقهم في الوصول لاستنتاجاتهم .

## احترام الصفات المتفردة لكل ابن من الأبناء

بينما يجتاز أبناؤنا سنوات المراهقة تترسخ صفاتهم الفردية وطباعهم الشخصية بقوة ؛ ويزداد وضوح مجالات اهتمامهم والأمور التى يكونون موهوبين فيها ، إنها تلك المجموعة الفريدة من الصفات والمواهب هى التى يجب علينا أن نحترمها مهما بدت لنا مفاجئة وغير مألوفة .

" شيرى " البالغة من العمر ١٤ عاماً كانت تمارس رياضة " هوكى الجليد " وتحبها بشدة . في المكان الذى نشأت فيه والدتها لم يكن هناك أى هوكى جليد ، وبالطبع لم يكن هناك فريق هوكى على الإطلاق ، فما بالك بفريق من الفتيات . ولذلك عندما أحضرت " شيرى " أدوات تلك الرياضة من المدرسة إلى المنزل لم تكن والدتها قد رأت مثل هذه الأشياء من قبل . عندما ارتدت " شيرى " ملابس الهوكى قبيل المباراة ودخلت المطبخ بكل فخرٍ تعرفت أمها عليها بالكاد .

لم يكن سهلاً على الأم أن تتحمس لاهتمام ابنتها الذى ظهر حديثاً بالهوكى ، على الرغم من أنها بالفعل قضت عدة مواسم في مشاهدة ابنتها تتنافس في الألعاب الرياضية الجماعية . والحقيقة أنها كانت دائماً من يقف جانباً وفي قمة الفزع والرعب خشية أن تُجرح ابنتها وينتهى بها الحال بأن يسرعوا بها لحجرة الطوارئ . لم يكن الأب مشجعاً رياضياً متحمساً أيضاً ، وكانا يتساءلان من أين أتت حماسة " شيرى " للرياضة - بالتأكيد ليس من أحدهما .

في أحد الأيام ، أعلنت " شيرى " بكل حماس لأبويها قائلة : " سيتقدم فريقنا لنهائيات الولاية وقد يتم ترشيحى لجائزة التميز ! " .

كانت دهشة والديها كبيرة . لقد كان كلاهما يشعر بارتياح لأن موسم الهوكى كان قد أوشك على الانتهاء ، وأن ابنتهما لا تزال سليمة ، أما الآن فقد أدركا أن الموسم سوف يستمر وبطريقة أكثر تنافسية عن ذى قبل . ولذلك فقد وقع ذلك الخبر على آذانهما كإنذار بخطر قادم . وقد كان من الصعب عليهما أن يبديا الحماس الملائم .

رأت " شيرى " التردد على وجهيهما وفسرت ذلك كنوع من عدم الاهتمام ، وقالت بسخرية واضحة لكى تخفى إحباطها : " يمكنكما أن تبديا أكثر تحمساً كما تعلمان " .

والآن كان على الأب والأم أن يوضحا ما يقلقهما ويؤكدا على تأييدهما الحماسى لها . لقد كانا يحتاجان أن يتعلما كيف يريان اهتمامات " شيرى " الرياضية من منظورها هى ، ويفعلن أكثر من مجرد أن يبديا تقبلهما له . إن احترام حماس " شيرى " يعنى إدراك ماذا تعنى الرياضة بالنسبة لها والتغلب على ما يقلقهما بصفة شخصية بشأن سلامتها .

نحن نحترم مراهقينا عندما نحترم ونقدر ما يقدرونه حتى لو كان ما يمثل لهم قيمة يتعارض مع ما يمثل لنا نحن قيمة ، وهذا ينطبق على نوعيتهم المفضلة من الموسيقى أيضاً ، أياً كان رأينا الخاص فيها . إنها فكرة جيدة أن نقضي خمس دقائق لنجلس مع أولادنا من حين إلى آخر لكى نستمع لأغنيتهم المفضلة ، حتى لو كان ذلك يضايقنا بشدة . وهذه أيضاً طريقة جيدة لإبقاء خطوط التواصل مفتوحة معهم ؛ فبعد أصدقائهم ربما لا يوجد شيء أقرب إلى قلوبهم من الموسيقى التى يفضلونها .

إذا كنا نرى أن كلمات الأغاني بها بذاءة ، أو أفكار غريبة يمكننا أن نتحدث مع مراهقينا عن ذلك بعد أن نستمع للأغاني . إن مشاركة أبنائنا لنا بموسيقاهم يظهر لنا أنهم يريدون البقاء على اتصال معنا ، ويريدون أن نفهمهم .

## احترام الأب والأم

من أكثر الشكاوى المنتشرة بين آباء وأمهات المراهقين أن مراهقيهم وقحون ولا يحترمونهم . فقد يتجاهل المراهقون أبويهم عندما يتحدثان ، أو يردان ، أو يصرخان ، أو يشتركان في أنواع السلوكيات الأخرى التى تثير الغضب . إن تلك هى إحدى الطرق التى يعبر بها مراهقونا عن غضبهم منا ، وهم ينفثون عن غضبهم بتلك الطرق أيضاً وكذلك فهى طريقة فعالة جداً في تشتيت انتباهنا عن القضية الأساسية المطروحة ، لأننا من الممكن أن ننسى الموضوع الأساسي وننشغل برد فعلنا على وقاحتهم حيث تتصاعد الأمور بسرعة ، وغالباً ما يتم نسيان القضية الحقيقية ، وعدم حلها أبداً .

قال الأب محذراً لابنه " جاك " البالغ من العمر ١٤ عاماً : " عليك أن تكون محترماً ومهذباً مع والدتك " ، في محاولة من الأب أن يشن هجوماً آخر في " الحرب العالمية " المشتعلة دائماً في العائلة .

قال " جاك " وهو يستعد لمواجهة التحدي في الحال : " حسناً ، ولكنها أصبحت حمقاء حقاً " .

والآن دخل الأب والابن فى عراك لم يسفر عن شيء ، ماذا كان موضوع الصراع الأصلى ؟ هل يعرف أحد ؟ هل سوف يتعاملان مع

القضية الحقيقية أياً كانت أم يتدنى مستواهما إلى جولة أخرى من السب والعقاب ؟

لن نحصل على أى شيء من الدخول في صراعات من هذه النوعية . فيجب أن نكون واقعيين ، وعلى الرغم من صعوبة تقبل هذا إلا أننا يجب أن نتحمل كمية من الضغوط أثناء مرحلة المراهقة . فليس في صالحنا أن نفقد هدوء أعصابنا عندما تحدث تلك الصراعات ، فنحن الكبار - رغم كل شيء - يجب أن نحاول إبقاء التركيز على الموضوع المطروح ونتجاهل ونتغاضى عن الوقاحة المؤقتة لأولادنا قدر الإمكان . وعلى الأقل قد تشعرنا معرفة أن آباء المراهقين الآخرين يمرون بنفس الحوارات الغاضبة مع أولادهم بالراحة .

إلا أنه إذا بدأ المراهقون في تهديد أفراد العائلة ، أو الآخرين بالعنف الجسدى ، فذلك شأن آخر . إن العنف ، أو الكلام ، أو السلوك الجارح لا يجب أبداً أن يتم التغاضى عنه أو تحمله ، وعندما يحدث فهو إشارة واضحة إلى الحاجة للمساعدة الفورية المتخصصة ؛ لأن مثل تلك المشكلات لا يمكن معالجتها في داخل نطاق العائلة فقط .

ونحن في النهاية نريد أن يرغب مراهقونا في احترامنا كآبائهم ويكونوا قادرين على ذلك . لكن يجب علينا أن نتذكر أنهم يحتاجون للوصول لدرجة معينة من النضج قبل أن يصلوا لتلك المرحلة ، ومع ذلك فإننا بالتأكيد نحتاج منهم قدراً معيناً من الاحترام وهم يكبرون . إلا أننا ينبغي أن نتذكر أن الاحترام الحقيقى لا يمكن أن يطالب به ، وأن نوع الاحترام الوحيد الذى يهم حقاً هو الاحترام على المدى الطويل . لا يمكننا أن نجبر مراهقينا على احترامنا ومحاولة ذلك ستؤدى في أحسن الحالات إلى

الاحترام المصطنع في حين أن مشاعر الغضب وعدم الاحترام يتم كبتها بداخلهم .

وأكثر الطرق فاعلية لكى نعلم مراهقينا احترامنا هى أن نعاملهم باحترام ، وأن نكون محترمين في علاقاتنا الأخرى . تذكر ، إننا نحن من وضع قواعد السلوك في منازلنا . فبينما يجتاز مراهقونا سنوات المراهقة سينظرون إلينا بالتدريج من وجهة نظر مختلفة بناء على كيف نتصرف ومن نكون . إن الاحترام الحقيقى لنا ينمو مع الوقت بينما ينتقل مراهقونا إلى مرحلة الشباب ، ويعرفوننا كأشخاص وليس فقط كآباء .

## التحدي الذى يفرضه الطلاق على الأسرة

من أصعب الأوقات التى نقدم فيها نموذج الاحترام لمراهقينا هى أوقات حدوث طلاق حيث يحتمل أن يتصرف الأبوان بشكل سيىء ـ ليس فقط في علاقتهما ببعضهما البعض ، ولكن ناحية الأطفال أيضاً . إن هذه مشكلة شائعة ويطلق عليها المتخصصون اسم : " الفشل الوظيفى الأبوى " . أثناء الطلاق عندما يسود الكثير من مشاعر الغضب العلاقة بين الزوجين ، يكون من بين أكثر التحديات التى يواجهونها هى التصرف لمصلحة الأبناء بمن فيهم المراهقون .

وكيفية تعامل الزوجين مع بعضهما البعض أثناء إجراءات الطلاق وفي السنوات التى تلى ذلك تعلم الأولاد مهما كان عمرهم الاحترام أكثر من آلاف المحاضرات عن هذا الموضوع . وتلك الدروس ضرورية خصوصاً للمراهقين الذين هم إما على أعتاب الدخول في علاقة رومانسية ، أو بداية ترتيب حياتهم بخصوص علاقاتهم الحميمة .

والتحدى القائم للآباء المطلقين هو احترام بعضهم البعض عن طريق التعاون كآباء يتشاركون فى تربية الأبناء ، واحترام بعضهم البعض من خلال عمل ما في وسعهم لكى لا يحطوا من قدر بعضهم البعض في أعين أولادهم . فإذا كان هناك مشاكل في الطريقة التى يتبعها الزوج السابق في تربية الأبناء ، فإن مراهقينا سوف يعرفون ذلك في النهاية وسوف يستنتجون بأنفسهم كيف يتعاملون مع ذلك الوالد . في نفس الوقت ، ينبغي أن نتوقف عن محاولة استمالتهم لصف واحد أو الآخر ، أو أن نطلب منهم الانحياز ، حيث إن الاختيار بين طرفين يضعهم في موقف عصيب من الناحية العاطفية وهذا ليس من العدل . إننا نسلم بأن ذلك سهل نظرياً ، ولكن صعب التنفيذ ، ولكن كلما دخل مراهقونا في تلك الدوامة ، ستزيد الصعوبة التى يواجهونها عندما يضطرون للتكيف مع حقائق الطلاق والاحتفاظ بالعلاقات الجيدة مع كل من الأبوين .

عادة ما يسمى الطلاق بوقت الجنون ، وهذا الجنون المؤقت قد يستمر حتى بعدما تنتهى جميع الإجراءات القانونية . تم الطلاق بين والدى " بريان " منذ عدة سنوات واتهمت الأم الأب أنه اقتحم منزلها أثناء إجازتها . كان هذا الأمر محزناً للغاية بالنسبة لـ " بريان " وأعجزه عن التفكير . تم تحرير محضر في قسم الشرطة وبه قائمة مفصلة بالأشياء المفقودة من المنزل ـ صندوق أدوات قديم ، برواز صور ، صناديق بها سجلات مالية قديمة خاصة بالأب والتى نسيها وتركها في علية المنزل . ولم يُفقد شيء ذو قيمة مادية . ذهب كلا الوالدان للمحكمة بخصوص تلك المشكلة واستأجرا المحاميين .

سألت الأم " بريان " : " من سيأخذ أشياءه القديمة سواه ؟ قال الأب لابنه بهدوء : " إنها مجنونة " . كان " بريان " المسكين في وسط الدوامة ولا يرغب في تصديق أن أباه قد يتدنى لمستوى اقتحام منزل والدته بقدر ما كان حزيناً بسبب التفكير في أن أمه تفكر في أبيه بهذا السوء .

بعد عدة شهور ، وأثناء عيد الميلاد ، كان " بريان " وأمه يزينان شجرة عيد الميلاد من الحجم المعتاد حيث انتهت الزينات قبل أن ينتهيا من تزيين الشجرة بالكامل والتى كانت تبدو لهما جرداء ، ونظرا لبعضهما البعض بعد أن نظرا إليها وأدركا ماذا يعنى ذلك .

قالت الأم : " لقد أخذ أبوك زينات شجرة الكريسماس أيضاً ، لم أعرف ذلك قبل الآن " . لم ينبس " براين " ببنت شفه . ولكنه عندما زار بيت أبيه في الإجازة لاحظ أن الزينات الناقصة معلقة على شجرة أبيه ولم يعرف ماذا يقول أو يفعل . كان يعرف أنها ليست معركته حقاً ، ولكنها أثرت عليه بوضوح ، وعلى علاقته بأبيه الذى لا يزال مصراً على أنه برىء من تهمة السرقة . كان يعلم الآن أنه لن يستطيع احترام أبيه أو الثقة به ، ولكنه لم يستطع الانحياز لصف الأم تماماً أيضاً ، لأنه بذلك سيشعر بالخيانة وعدم الولاء لأبيه . وفي النهاية فقد " بريان " احترامه لكل من الأب ، والأم . كان يبدو له الأمر أن مشاكلهما مع بعضهما البعض أهم من صحته النفسية . ألم يفكرا في تأثير سلوكهما عليه ؟

مهما كانت شدة العداوة والبغضاء التى تحيط بالطلاق ، فإنه من الضرورى لكلا الوالدين أن يتذكرا دائماً أن المراهقين سوف يتعلمون دروساً خطيرة عن العلاقات من الطريقة التى يتعاملا بها مع بعضهما البعض خلال هذه العملية الصعبة . ومع التسليم بالصعوبة البالغة في عدم التدني

لمستوى منخفض ـ وخاصة تحت وطأة المعركة الكلامية بين الـزوجين ـ إلا أن علينا أن نبذل أقصى ما في وسعنا لنفكر في تأثير كلماتنا ، وأفعالنا على أولادنا . إن سلوكياتنا أثناء الأوقات العصيبة سوف تحدد إذا كنا نستحق احترام مراهقينا العميق الملتزم أم لا . إنه ذلك النوع من الاحترام الجوهري الذى يؤثر على طبيعة علاقاتنـا مـدى الحيـاة مـع أبنائنـا بعـد أن يصلوا لمرحلة الرشد .

## يحتاج الأبناء إلى أبطال وبطلات

يحتـاج المراهقـون لأبطـال وبطـلات في حيـاتهم ـ قـدوة ليحترموهـا ويسـتلهموا منهـا ويقلـدوها . إنهـم يحتـاجون لمعرفـة أنـه يوجـد أنـاس عـاديون " مثلـهم تمامـاً " يمكـنهم المثـابرة ، وتحقيـق الأهـداف ، ويـتم احترامهـم مـن قِبَـل المجتمـع . فهـذا سـيعطيهم الأمـل ، والإحسـاس بالهدف ، والوجهة في الحياة .

لسوء الحظ ، فإن أكثر الأبطال المتاحين في مجتمعنـا هـم نجـوم أفـلام السينما ، والتلفاز ، والموسـيقى ، والرياضـة . لكـن هـؤلاء النجـوم ليسـوا دائماً أفضل نماذج القدوة ، وهذا أقل ما يقال عنهم ؛ فهم يظهـرون علـى الشاشة وهم في كامل تألقهم كنماذج للإثارة ، والمال ، وغالبـاً مـا يقـدمون مجموعة سطحية من القيم . لذا فمن الأفضل كـثيراً للمـراهقين أن يتخـذوا أناساً يعرفونهم كقدوة لهم ، وعندها سيرون الخطوات التى اضطر الأبطال لخوضها في طريق النجاح وكيف تغلبوا على العوائق وكيف كـانوا مثـابرين في مواجهة الإحباطات .

عندما كانت " جاسمين " صغيرة كانت ابنة عمها المراهقة " سافانا " تعتنى بها في معظم أوقات ما بعد الظهيرة بينما كانت الأم في العمل . وكانت " جاسمين " تذهب إلى كل مكان مع " سافانا " وأصدقائها . لكن لسوء الحظ كان لبعض صديقات " سافانا " أطفال رضع وهن لا يزلن في المدرسة الثانوية . وعلى الرغم من أن ذلك كان يمثل عبئاً على الأمهات الصغيرات وعائلاتهن إلا أنه كان هناك دائماً الكثير من المتعة والاحتفالات والعديد من الهدايا والتهانى المليئة بالبهجة لمقدم المواليد الجدد . وفي أثناء إحدى تلك الحفلات توجهت " جاسمين " لابنة عمها وسألتها : " ألا تريدين أن يكون لك طفل يا " سافانا " ؟ "

قالت " سافانا " وهى تضحك وتحتضنها : " أنت الطفل الذى أريده الآن . سيكون لدى أطفالى بعد أن أتخرج في الجامعة وأتمكن فعلاً من العناية بهم " .

لم تنس " جاسمين " تلك الكلمات وهى تراقب " سافانا " وهى تجتاز سنوات الجامعة . ولأن " سافانا " كان عليها دفع مصاريف تعليمها ، فقد تخرجت بعد ست سنوات بدلاً من أربع سنوات فقط . ولكنها لم تشكو أبداً وظلت مثابرة . عندما كانت " جاسمين " في مرحلة المراهقة حضرت احتفال التخرج الجامعى لـ " سافانا " ، وحينئذ عرفت هى الأخرى ما هى أهدافها بالضبط ـ كانت فقط تريد أن تصبح مثل ابنة عمها ! فإحساس الفخر الذى شعرت به عندما رأت " سافانا " تعتلى المنصة ، وتحمل شهادتها يملؤها إحساس بالزهو والنصر كانت لحظة إلهام ساعدتها على مواجهة كل الصعاب التى قابلتها لكل تحصل على شهادتها الجامعية .

ونحن أيضاً قد نكون في رحلة البحث عن أبطال آخرين قريبين منا ، وببعض التفكير والجهد الإضافي من جانبنا يمكننا أن نجد أمثلة من الرجال والنساء ممن يمثلون القيم التى نريد أن نغرسها في مراهقينا . لا تشعر بالإحباط إذا لم يتميز رد فعل ابنك المراهق بالحماس تجاه ذلك . افعل ذلك على أى حال . ساعد ابنك بأمثلة من القدوة الإيجابية ممن يحظون باحترام الغير ، واجعلهم قريبين منه .

في أحد الأيام سألت الأم ابنها " كاليب " البالغ من العمر ١٥ عاماً : " هل تتذكر مدرسك في الصف الثالث أستاذ ثومبسون ؟ " .

قال " كاليب " وقد أثارت الأم فضوله : " نعم بكل تأكيد ، ماذا عنه ؟ " .

قالت الأم : " حسناً لقد تسلم جائزة لعمله كمدرب لفريق الأشبال لمدة ٢٠ عاماً . وها هى صورته في الجريدة " .

قال " كاليب " : " نعم ، أنا أذكره " .

وبغض النظر إن كان رد الفعل لدى المراهقين بلا إثارة أو اهتمام فلا تشك أبداً أن بعض الجرعات الصغيرة من المعلومات مثل تلك تؤثر تأثيراً إيجابياً عليهم . إن التأثير المتراكم لكل تلك القصص طريقة أكثر فاعلية فى التأثير عليهم من محاولة إلقاء المحاضرات عليهم عن القيم . ينبغى أن نتأكد من أن مراهقينا يستمعون لبعض الرسائل المضادة ـ أو على الأقل الموازنة ـ للتأثير الطاغى للثقافة الضحلة السطحية التى تحيط بهم باستمرار . إن إلقاء الضوء على القدوة الحسنة القريبة من المراهقين يمكن أن يساعدهم على التوحد مع أبطال وبطلات حقيقيين يمكنهم أن يستمدوا منهم الإلهام في المجالات التى نقدرها نحن .

## التواجد من أجل أولادنا

إن أهم ما في مرحلة المراهقة هو النمو ؛ فتلك السنوات هى مرحلة انتقالية بين الطفولة والشباب ، يجب على مراهقينا خلالها أن يتكيفوا مع مواهبهم الفريدة بالإضافة إلى حدودهم الواقعية . وبينما يتجاوز أبناؤنا سنوات المراهقة يقل تأثيرنا عليهم ، لكنه لا يختفى أبداً . إننا نريد أن يصبح مراهقونا كباراً بالغين يحترمون ذواتهم ، ويعرفون ما يعتقدون في قلوبهم ، ويتخذون خطوات ليحققوا أحلامهم لأنفسهم ـ الأمر الذى يعتبر في عالمنا المعقد هذا تحدياً بالفعل .

قد نشعر أحياناً وكأننا لا نعرف بالكامل ما الذى يحدث في حياة أولادنا . لكن لحسن الحظ ، فإن معظم المراهقين يجتازون طريقهم عبر سنوات المراهقة التسع ويعبرون إلى الجانب الآخر بسلام . " فكر لمدة دقيقة واحدة فقط في بعض الأشياء التى كنت تفعلها ولم يعرفها أبواك أبداً " .

سيظل هناك دائماً بعض الجوانب في حياة مراهقين لا نعرف عنها شيئاً ، ولا يمكننا التحكم في ذلك ، حيث إن مراهقينا ماهرون جداً في إخفاء الأسرار عنا عندما يريدون ذلك ، أو يحتاجون إلى ذلك . ومع ذلك يمكننا تشجيعهم دائماً على احترام ذواتهم عند طريق الاستماع لحاجاتهم وإعطائهم فرصة العناية بأنفسهم ، والشعور بالرضا إزاء ما يفعلونه لأنفسهم .

يواجه مراهقونا عدداً كبيراً جداً من القرارات الصعبة كل يوم ـ بشأن كيف يتصرفون ، وما يفكرون به ، ويعتقدون فيه ، ومن يخرجون معه لقضاء الوقت ، وما الذى يخبروننا به ـ كآبائهم ـ عن كل ما سبق .

والاختيارات التى يختارونها سيكون لها تأثير عميق على طبيعتهم التى سيصبحون عليها . إننا نريد من مراهقينا أن يتروروا للتأمل في القرارات التى يتخذونها في حياتهم ، وعلى الطبيعة التى سيصبحون عليها . فتلك هى أفضل طريقة لهم لكى يكبروا كبالغين يحترمون أنفسهم وقادرين على مواجهة تحديات مرحلة الراشدين .

# إذا عاش المراهقون في جو من الثقة فسيكونون صادقين

بوسعنا التسليم بأن أبناءنا سيفعلون على الأقل بعض الأمور التى يفعلها معظم المراهقين العاديين . فمن المحتمل أنهم سيختبرون أقصي ما هو مسموح لهم ، ويكذبون ، ويكونون عاطفيين بشكل يفوق الحد ، ويجربون المخدرات والكحوليات ، ويقعون فى الحب ، ويأكلون الوجبات السريعة ، ويتمركزون حول أنفسهم بطريقة غير معقولة ، ويعودون للمنزل متأخرين ، ويتجاهلوننا ، ويستكشفون ميولهم الجنسية ، ويقودون السيارات بسرعة كبيرة ، ويتشاجرون معنا ، ويضعون الوشم والحلقات المعدنية على أجسادهم ، ويدخنون التبغ والماريجوانا ، وينسون أن يتصلوا بنا هاتفياً عندما يتأخرون ، ويحصلون على درجات سيئة ، ويسيئون إنفاق أموالهم ، ويستمعون لموسيقى صاخبة ، ويغشون فى المدرسة ، ويصبغون شعرهم ، ويبدءون فى عمل مشاريع تجارية ، ويقومون برحلات عبر الطرق المختلفة - وعلى وجه العموم يعيشون تلك السنوات بكل حماس وبرعونة أحياناً .

نحن نريدهم دائماً أن يشعروا بالحرية فى أن يقولوا لنا الحقيقة بشأن ما يفعلونه لأن هذا يعطينا أفضل فرصة لحمايتهم بأقصى ما تسمح به الظروف . لكننا نعرف أن مراهقينا لن يخبرونا دائماً بالحقيقة الكاملة ، حيث تتسم طبيعة المراهقين بالسرية ، وعدم إشراكنا فى كل شيء يخصهم يمثل جزءًا من استقلاليتهم . إننا نريد احترام حقهم فى أن يكون لدى كل منهم حياة خاصة ، ولكننا أيضاً نريد أن نتأكد من أنهم فى أمان . ولذلك علينا أن نعتمد على قدرتهم على التمييز بين متى يجب عليهم أن يخبرونا بشئونهم ومتى يكون الأمر على ما يرام في أن يحتفظوا بأسرارهم لأنفسهم .

وحتى يتمكن مراهقونا من ذلك ، يجب أن يشعروا بدرجة كافية من الثقة فينا عندما يخبروننا بالحقيقة ، خاصة عندما يتخذون قرارات خطيرة وحاسمة . فيحتاج المراهقون لمعرفة أننا لن نفزعهم ، أو نحرجهم ، أو نعاقبهم ، أو نتحكم فيهم . إن معاقبتهم بعدم الخروج من المنزل لمدة عشر سنوات من المراهقة لن تجدي . فعلينا ببساطة أن نعتمد على رغبتهم فى الثقة بنا ، فليس ثمة طرق أخرى لنعرف ما يعتزمون فعله إلا أن نستأجر مخبراً سرياً ليتتبعهم فى كل مكان ، ولو انتهى الأمر إلى ذلك فعلاً فسوف نكون قد فقدناهم بالفعل . ينبغي أن نكون قادرين على أن نثق بهم ، وينبغي أن يكونوا قادرين على أن يثقوا بنا .

وعندما يثقون بنا بالفعل ويخبروننا بما يحدث حقاً فى حياتهم ، فيجب أولاً أن نعترف بنضجهم لأنهم يخبروننا ، وبعد ذلك علينا أن نظل جديرين بتلك الثقة التى منحونا إياها . إننا فى الغالب لن نكون

سعداء بما نسمعه ولكن علينا أن نذكر أنفسنا أننا من الأفضل أن نعرف ماذا يحدث بالفعل فى حياتهم بدلاً من ألا نعرف ذلك بالمرة . ينبغى أن ننحى مخاوفنا ومشاعر الحزن التى تعترينا جانباً ، ونساعد مراهقينا على التفكير فى موقف وضعوا أنفسهم فيه ، وكيف يتعاملون مع أنفسهم بأفضل طريقة . فعندما يأتى لنا أبناؤنا بمشاكلهم يمكننا أن نعتبر ذلك فرصة لنا لنعلمهم كيفية حل المشكلات بطريقة فعالة ، وكيفية تحديد ما يحدث لهم بالفعل ، وتعليمهم استكشاف الخيارات المتنوعة ، واختيار أحسن طريقة للتصرف واتخاذ الإجراءات ، وبعد ذلك التأمل فيما تعلموه . أما إذا لم يكن مراهقونا يشعرون بالأمان الكافى للثقة بنا ، وإطلاعنا على الحقيقة ، فسوف يفقدون الإرشاد والتوجيه الذى يمكننا منحه إياهم بينما يتعلمون حل مشاكل الحياة اليومية .

بينما كان " لويس " البالغ من العمر ١٥ عاماً فى نزهة مع " كاثرين " فى أحد الأيام أخبرها أنه رأى صديقتهما المشتركة " ريبيكا " تدخن السجائر . وفيما بعد ، أثناء الظهيرة ، قالت " كاثرين " الموضوع لأمها بطريقة عفوية مما أثار غضب " لويس " لأنها أفشت السر .

سألها " لويس " بإصرار بمجرد أن ابتعدا عن مسامع الناس قائلاً : " لماذا أخبرتها ؟ " . كان " لويس " يرى أن كل الآباء مثل جواسيس الأعداء .

أكدت " كاثرين " لـ " لويس " قائلة : " إن أمى لن تتفوه كلمة واحدة عن السر ، ويمكننى إخبارها بأى شىء " .

أصبح " لويس " الآن فضولياً ، وسألها قائلاً : " وماذا قالت عندما سمعت بذلك ؟ " .

قالت " كاثرين " : " لم تقل الكثير ، ولم تكن مندهشة . كانت فقط تريد أن تعرف شعورى تجاه السجائر والتدخين " .

قال " لويس " : " حسناً " . لقد كان يعرف أنه لم يكن ليستطيع التحاور مع والدته فى مثل هذا الأمر ، لأنها كانت فقط ستصرخ فى وجهه بخصوص نوعية أصدقائه .

" كاثرين " وأمها يتمتعان بمستوى عال من الثقة فى علاقتهما . ولم تفزع الأم من معرفة أن إحدى صديقات ابنتها تدخن ، ولم تتصرف " كضابط شرطة " ، وتتصل هاتفياً بوالدة الفتاة ، ولا افترضت أن " كاثرين " ستبدأ فى التدخين هى الأخرى . ولكنها ببساطة استغلت هذه المعلومة ، وأعطت " كاثرين " الفرصة للتحدث معها عن هذا الموضوع بهدوء .

لكن هناك حدود لهذا المستوى من الثقة والإفضاء بالأسرار بين الآباء والأبناء . فإذا كانت " كاثرين " قد أطلعت أمها على شىء يهدد الحياة ـ كأن يكون أحد أصدقائها قد أفضى لها برغبته في الانتحار ، أو تورط صديق آخر فى إدمان خطير لبعض المواد ـ فينبغي على الأم اتخاذ الإجراءات اللازمة ، والتصرف كما يجب ، ولكن أولاً عليها أن تدع " كاثرين " تعرف أن مسئوليتها أن تفعل ذلك . عندما يثق المراهقون بنا لدرجة كافية ويخبروننا الحقيقة بشأن موقف خطير ، فهم أيضاً يثقون بنا فى التصرف المناسب لحمايتهم ولحماية أصدقائهم .

كلما زادت ثقة المراهقين بنا ، فسوف تزيد درجة تأثيرنا على حياتهم ، وتزداد احتمالية قدرتنا على التدخل عندما يستلزم الأمر . فلو أن أبناءنا لا يثقون فينا لإطلاعنا على الحقيقة ، فلن يكون لدينا أدنى

فكرة عما يحدث حقاً فى حياتهم ، خاصة أنه يمكن للأطفال أن يكونوا خبراء فى إخفاء الحقائق ، وهذا هو ما يفعلونه ببساطة لو شعروا بأن هذا هو الخيار الوحيد أمامهم .

لم تكن علاقة " ريبيكا " صديقة " لويس " و " كاثرين " مع والدتها تتسم بالثقة مثل " كاثرين " . وعندما عادت " ريبيكا " لمنزلها ذات ليلة ، قابلتها أمها على الباب واستنشقت رائحتها وقالت : " تفوح منك رائحة التبغ " .

قالت " ريبيكا " : " أعرف يا أمى ، كان ذلك فظيعاً ، كان كل من فى الحفل تقريباً يدخنون " .

سألتها الأم بطريقة مباشرة ومحددة وقالت : " هل كنت تدخنين ؟ " .

قالت : " ريبيكا " : " كلا ، كنت فقط سعيدة لأنى خرجت من الحفل " كانت تكذب ولكنها كانت تنظر للأم فى عينيها مباشرة .

قالت الأم بارتياح : " جيد " . ربما على أحد المستويات كانت الأم تشك فى أن " ريبيكا " تكذب ، ولكنها لم يكن لديها دليل مادى ملموس على ذلك ، ولهذا دعت الأمر يسير كما هو .

مراهقونا خبراء فى خداعنا . فيمكننا أن نسألهم أكثر الأسئلة وضوحاً ومباشرة ، فينظرون فى أعيننا مباشرة ويكذبون . لذا فإن لم نؤسس معهم علاقة يعلمون منها أن بإمكانهم الوثوق بنا فى إطلاعنا على الحقيقة ، فلن يكون لدينا أدنى فكرة عما يحدث لهم بالفعل .

## هل يمكنك التصرف إزاء الحقيقة ؟

إذا كنا حقاً نريد من مراهقينا أن يكونوا صرحاء معنا ، علينا أن نستعد للأوقات التى يخبروننا فيه بالحقيقة التى يصعب تقبلها . فقد نندهش من مدى خطورة المواقف التى يصفها لنا مراهقونا على أنها أمور عادية . لكن فى تلك الأوقات نحتاج للاحتفاظ بهدوء أعصابنا ، ونتذكر أن رغبتهم فى إخبارنا بالحقيقة عن موقف صعب معناه أنهم يريدون منا المساعدة فى التعامل معه .

أثناء قيادة الأم للسيارة فى اتجاه المنزل من المتجر فى أحد الأيام ، سألت ابنتها " كيلزى " البالغة من العمر ١٥ عاماً بطريقة عفوية : " ماذا تسمعين عن إدمان المخدرات فى المدرسة ؟ " .

قالت " كيلزى " بكل صدق : " هناك كل شىء من الهيرويين وحتى عقار " النشوة " " .

لم تكن الأم مستعدة تماماً لسماع تلك الأخبار ، وبالتأكيد لم تكن مستعدة لأسلوب " كيلزى " الهادئ فى الكلام . كانت تعرف بذكائها أنه يوجد مخدرات فى كل مدرسة ، ولكن كان الأمر محزناً لها أن تسمع تلك الحقيقة تأتى من ابنتها .

حاولت الأم الاحتفاظ بهدوء أعصابها وقالت : " تعلمين أننى لا أريدك أن تجربى تلك الأشياء " .

قالت " كيلزى " وهى تنصرف عنها : " أعرف ، أعرف " .

أضافت الأم قائلة : " ولكن أهم شىء بالنسبة لى أننا يمكننا دائماً التحدث بشأن هذا الأمر . مهما حدث فأريدك أن تعرفى أنه يمكنك دائماً اللجوء إلىّ " .

تلا ذلك فترة صمت محرجة . لم تكن لدى الأم أية فكرة عما تفكر فيه " كيلزى " ولكنها انتظرت بصبر .

بعد فترة توقف طويلة قالت " كيلزى " : " حسناً ، هل تعلمين أنه في الحفل الذى ذهبت إليه منذ بضعة أسابيع ، كانت إحدى الفتيات هناك تتعاطى المخدرات وكان لذلك أثراً سيئاً عليها ؟ " .

سألتها الأم بنبرة صوت يشوبها القلق : " ماذا حدث ؟ " وفتحت الباب لمناقشة مفتوحة عن المخدرات ـ من الرفض للمخدرات إلى ما يجب عمله فى حالة الطوارئ . لو كانت الأم قد فزعت ، أو انساقت لفكرة إلقاء المحاضرات عن الأخلاق لكانت " كيلزى " قد توقفت عن الكلام فى الحال . فلو كانت الأم بدأت الحوار بعبارة تنم عن موقفها تجاه المخدرات لكانت فقدت ابنتها تقريباً . لقد كان توضيحها أن التواصل الصادق مع ابنتها هو أهم شىء بالنسبة لها هو الذى جعل الحوار يستمر .

لا يمكن للأم أن تعتمد على " كيلزى " ألا تجرب المخدرات ، فاحتمالية أن تجرب أحد الأنواع فى أية مرحلة في حياتها تبلغ ٥٠٪ . لذا ففى هذا الحوار ، كانت الأم تبنى الثقة اللازمة لـ " كيلزى " لتكون قادرة على أن تخبرها الحقيقة مهما فعلت . فقد يتضح أن هذا إجراء وقائى يحمى حياتها فيما بعد .

علينا أن نكون واقعيين ـ فلا يمكننا التحكم فى سلوك مراهقينا ، إلا أن مسئوليتنا كآباء أن نعلن موقفنا بوضوح وبحزم بشأن القضايا التى تثور في حياة مراهقينا . ومن الأهم ـ رغم كل ذلك ـ أن ننمى ، ونحافظ على

الثقة اللازمة للتواصل المفتوح الصادق والاتصال الحقيقى بيننا وبين مراهقينا وعالمهم .

## سلامتهم من أهم أولوياتنا

إن أول أولوياتنا يجب أن يكون سلامة مراهقينا ، ومثلما بدأنا بالتدريج فى أن نثق فى أن أولادنا الصغار سينظرون إلى جانبى الطريق قبل أن يعبروه ، فعلينا أن نثق بأن مراهقينا فى النهاية سوف يعرفون كيف يعتنون بأنفسهم فى شتى المواقف الخطيرة غير المتوقعة .

جميعنا نقلق عندما يخرج أبناؤنا مع أصدقائهم ، ويستقلون السيارة ، ويرجعون إلى المنزل فى وقت متأخر ، أو ينسون الاتصال بنا هاتفياً . لكن الحقيقة المؤسفة أن هناك الكثير لكى نقلق بشأنه ، فالمراهقة مرحلة خطرة ، لكننا لا نريد أن نعرقل النمو السليم لمراهقينا فى اتجاه الاستقلال ، ولذلك علينا أن نتعلم أن نثق فى أنهم يتخذون القرارات المتعلقة بشئونهم الخاصة . المشكلة هى أن عملية التعلم هذه تستغرق وقتاً ، وقبل أن يكبر مراهقونا لا مفر من أنهم سيتخذون بعض القرارات الفظيعة مثلما فعلنا نحن عندما كنا فى مثل عمرهم .

فى وقت متأخر من بعد الظهيرة يوم الأحد دخل إلى المنزل " ريتشى " البالغ من العمر ١٣ عاماً مندفعاً ، وقال لأبيه وهو بالكاد يخفى إحساسه بالإثارة : " خمن من أوصلني للمنزل ! "

قال الأب : " من ؟ "

قال " ريتشى " بكل فخر : " الأخ الأكبر لـ " شون " هو من أوصلنى إلى هنا وفى سيارته الجيب الجديدة ! "

قال الأب : "حسناً " ، وبدأ يدرك ببطء إمكانية حدوث مشاكل .

قال " ريتشي " : " كان ذلك رائعاً ! كنا نستمع للموسيقى طوال الطريق وقد جلست على كرسي القيادة ! " .

سأل الأب لأنه يعرف عادات الأخ الأكبر لـ " شون " : " هل كان هناك أى بيرة فى السيارة ؟ " .

قال " ريتشي " : " كلا ، لقد تركها فى المنزل " .

واصل الأب كلامه فى هدوء قائلاً : " إذن كان قد شرب " .

قال " ريتشي " : " نعم ، ولكنه احتسى زجاجة واحدة رأيتها فى المطبخ " .

سأل الأب : " ولكن كيف عرفت أنها أول زجاجة وليست خامس زجاجة ؟ " .

بدت نظرة إحباط على وجه " ريتشي " وقال : " لقد كانت المسافة تبلغ ميلين فقط ، وكانت السيارة ما زالت جديدة " قال ذلك بمنطق المراهقين المغلوط جداً .

قال الأب : " حسناً أنا سعيد لأنك وصلت للمنزل سالماً . إنك محظوظ " .

سأله " ريتشي " ولا يزال لم يفهم : " محظوظ ؟ " .

نظر الأب إلى ابنه وتجهم وجهه بشدة وقال : " لقد ركبت سيارة مع سائق كان قد تناول البيرة ، والحوادث تحدث حتى ولو في القيادة لمسافة ميلين فقط . وفى الحقيقة معظم الحوادث تحدث بالقرب من منازل الناس " . .

بدأ " ريتشي " قائلاً : " يا أبى ... " .

أوقفه الأب قائلاً : " لا ، هل تعرف كيف يعمل السائقون المهنيون ؟ " غير الأب الموضوع ليفاَجئ ابنه قبل أن يفكر فى اختلاق أعذار أخرى . بدت الحيرة على وجه " ريتشى " ، ولكنه توقف عن الدفاع واستمع لأبيه بفضول لمعرفة قصده ، فأوضح الأب قائلاً : " إنهم لا يشربون الخمر أبداً لأنه من الصعب معرفة هل احتسى أحدهم مرة أم خمس مرات ، وهل من الأمان أن يتولوا القيادة أم لا " .

والآن بدأ " ريتشى " يفهم ولكنه ما زال يكرر بطريقة واهية : " لكنها كانت سيارة جيب جديدة " .

قال الأب وهو يربت كتف ابنه : " أعرف أنها كانت كذلك يا بنى ، وأنا سعيد لأنك رجعت للمنزل سالماً " .

كان " ريتشى" يعرف القاعدة التى تقول : " لا قيادة أثناء الشرب " ، لكنه لم يكن يعرف أن هذا الموقف يندرج تحت تلك الفئة . لقد كان بكل بساطة صغيراً جداً وبلا خبرة فى الحياة ولم يدرك أن عدم الشرب يعنى حرفياً عدم الشرب نهائياً . علينا أن نتذكر أن عقل المراهقين يعمل بطريقة مختلفة عن عقلنا ، وهم يحتاجون أن يتعلموا الأمور التى نعتقد نحن أنها أمور مُسلم بها . إن صراخ الأب فى وجه المراهق أو عقابه لن يعلمه أى شىء إلا عدم الصراحة مع والديه فى المستقبل . بدلاً من كل ذلك ، فقد ساعد الأب " ريتشى " على فهم كيف يطبق قاعدة الشرب والقيادة فى واقع الحياة لكى يتمكن من اتخاذ قرارات أفضل فى المستقبل ، وهذا ما سوف يفيده وهو يتخطى مرحلة المراهقة ويواجه مشكلة الشرب والقيادة مرات ومرات .

ما نريده لمراهقينا حقاً هو أن يتخطوا مرحلة المراهقة بأمان وبلا أى خسائر . وهم يحتاجون مساعدتنا لهم على تعلم كيفية اتخاذ قرارات عقلانية بشأن سلامتهم . فلن يجدى أن تطلب منهم أن يتجنبوا المواقف التى نعرف أنهم سيجدون أنفسهم بها بالتأكيد . فلو فعلنا ذلك ، سيميلون إلى إخفاء ما يفعلونه بدلاً من طلب النصيحة منا بشأن هذه الأمور لو حدث ذلك مرة أخرى . ولسوء الحظ فإن قدرة مراهقينا على التفكير بعقلانية وبنضج لا تنمو سريعاً بالقدر الكافى للتصرف في المواقف المعقدة المعتادة للمراهقة . لذا فنحن كآباء يجب علينا أن نبدأ منذ بداية مرحلة المراهقة لنساعد أولادنا على تعلم كيفية التفكير فى المواقف ، وكيفية التوصل لأفضل قرار لأنفسهم .

## الثقة والائتمان على الأسرار

عندما يخبرنا مراهقونا الحقيقة بخصوص ما يحدث فى عالمهم ، فمن المحتمل أن تشمل هذه الحقيقة معلومات عن مراهقين آخرين مما يورطنا فى مشكلات محيرة ومربكة من الناحية الاجتماعية والأخلاقية من وقت إلى آخر . على سبيل المثال ، ماذا نفعل لو أخبرنا ابننا المراهق أن طفلاً آخر يقوم بسرقة المتاجر أو يتناول الخمور فى الحفلات ؟ على الرغم من أن هذه هى علامات تدل على المشاكل وليست أموراً تافهة فإنها لا تمثل تهديداً للحياة . لكن كيف نعرف إن كان من الصواب أن نظل حريصين على الحفاظ على ثقة ابننا فينا أو أنه يتوجب علينا الاتصال بوالدى صديقه ونخبرهما بالمشكلة الخطيرة ؟

إذا كنا نحافظ على تواصل مفتوح وصادق مع أولادنا ، فسوف نواجه تلك المشكلة أكثر من مرة أثناء سنوات المراهقة . إن هذه المواقف معقدة وكل موقف منها يحتاج أن يتم تقييمه على أساس فردى . فلا توجد حلول بسيطة . وقد لا نشعر بالراحة التامة إزاء القرارات التى نتخذها ، ومع ذلك عندما نجد أنفسنا فى مثل هذا النوع من المعضلات ، فإن هذا مؤشر جيد فعلاً لأنه يعنى أن مراهقينا يثقون بنا بالدرجة الكافية حيث يطلعوننا على التعقيدات الحقيقية فى حياتهم ، ولديهم الرغبة فى أن يجعلونا نرشدهم ، ونوجههم عبر كل ذلك .

" هالى " الطالبة فى السنة النهائية الثانوية كانت ذاهبة لحفل التخرج فى المدرسة مع صديقها " ديلان " والذى ظلت على علاقة قوية به منذ أكثر من عام . أخبرت " هالى " أمها أنها ستبيت عند " كارول " صديقتها ، ولكن الحقيقة أنها و " ديلان " قد قررا التنزه طوال الليل معاً بعد الحفل .

عندما ذكرت أم " هالى " لابنتها أنها سوف تتصل هاتفياً بوالدة " كارول " لكى تتأكد من ترتيبات المبيت وتشكرها ، فزعت " هالى " . ولكن " كارول " التى تثق فى أن أمها ستتفهم الموقف جيداً أكدت لـ " هالى " أن أمها سوف تخفى الأمر .

لم تكن والدة " كارول " سعيدة للغاية عندما تم وضعها فى مثل هذا الموقف ، وشرحت لابنتها بهدوء لماذا يمثل لها الأمر صراعاً كبيراً ، ثم سألتها : " حسناً ، أنت تريدينني أن أكذب على أم " هالى " ؟ " .

فجأة بدأت " كارول " ترى أن الموقف ليس بالبساطة التى تخيلتها من قبل وقالت : " حسناً ، لم أفكر فى الأمر بهذه الطريقة " .

قالت الأم : " ما الذى سأقوله لأم " هالى " عندما تتصل هاتفياً صباحاً بعد انتهاء الحفلة ، وتريد التحدث مع ابنتها ؟ "

لم تفكر " كارول " من هذه الزاوية ولكن قالت فى محاولة بائسة : " أخبريها أننا ما زلنا نائمين " . ولكنها رأت أن هذا لن يجدي .

بعد ذلك نظرت الأم والابنة لبعضهما البعض وضحكتا . سألتها الأم : " ماذا سنفعل الآن ؟ " .

اعترفت " كارول " قائلة : " لا أعرف " .

إن العلاقة الأهم بالنسبة لوالدة " كارول " هى علاقتها بابنتها ؛ فلقد كانت تريد المحافظة على ثقة " كارول " فيها ، والحفاظ على الصراحة والصدق بينهما ، ولكنها فى نفس الوقت لا تريد الكذب على والدة " هالى " . وبالإضافة إلى ذلك ، فهى تدرك أنه لو أن ابنتها فى مثل ذلك الموقف لن تود أن يكذب عليها أحد الآباء .

ومن خلال عدم المبالغة فى رد الفعل ، وعن طريق كون الأم قادرة على مناقشة الموقف بهدوء مع " كارول " استطاعت أن تعلم ابنتها كيف تفكر فى الطريقة التى يمكن أن تتصاعد بها الأمور ، وتدرك المعضلة الأخلاقية المتضمنة فى ذلك الأمر . ومن خلال مواجهة هذا الموقف المعقد بأمانة وصدق كونت الأم والابنة فريقاً . وبينما استمرتا فى مناقشة الأمر ، طلبت الأم من ابنتها أن تفكر كيف تورطت فى ذلك الموقف فى المقام الأول ، وذكرتها بلطف ولكن بحزم أنها وضعت نفسها وأمها فى موقف حرج عن طريق قولها إنها ستكذب من أجل " هالى " .

تعلمت " كارول " الكثير من هذا الموقف ، ولو أن الأمر بأكمله قد تحول إلى صراع مرير بينها وبين أمها لم تكن لتحظى أبداً بهذه الفرصة لكى تتأمل فى مسئوليتها عن الموقف أو تفكر فى الناحية الأخلاقية التى ينطوي عليها .

قالت الأم : " تلك حقاً مشكلة " هالى " وليست مشكلتك أو مشكلتى ولكن من الأفضل أن تخبرى " هالى " أننى لن أخفى الأمر " . كانت الأم تعرف أن نية ابنتها فى مساعدة صديقتها طيبة ولكنها لم تكن راغبة فى الكذب على أم أخرى بخصوص مكان تواجد ابنتها . فهمت " كارول " لماذا كانت مخطئة لأنها ورطت نفسها في هذا الموقف ، وعرفت أن أمها على حق فى عدم الكذب على أم " هالى " .

أما الصراع الحقيقى الذى يتطلب حلاً فهو ذلك القائم بين " هالى " وأبويها . لكن على أية حال فإنه بإصرار الأم على قول الحقيقة ، فقد ساعدت " كارول " على تخليص نفسها من موقف معقد وضربت لها مثلاً رائعاً لاتباع السلوك المسئول ذى الضمير الواع .

جميعنا سوف يواجه مواقف مشابهة مع أولاده المراهقين ـ مواقف تثير قضايا معقدة لا يسهل حلها . إننا نريد أن ينمى مراهقونا القدرة على التفكير فى حل تلك المواقف ويفكروا فى كل النتائج المحتملة ومعانيها ، ويقوموا بتحديد الأمور المهمة لهم والتعرف على ما يعتقدون أنه الصواب . وأفضل مكان لكى يتعلموا ذلك هو المنزل .

## أهمية عدم مقاطعة الحوار

لو كنا نريد تشجيع مراهقينا على التحدث معنا ، نحتاج أن نقوم بتوفير جو يسوده الود فى المنزل . فنريدهم أبناءنا أن يشعروا بالحرية في إشراكنا فيما يقلقهم ، ويدعونا نعرف ما يفعلون ، وعلى وجه العموم أن نظل منصتين لأبنائنا . ولإيجاد مثل هذا النوع من الجو المتفتح ، علينا أن نكون متواجدين لهم دائماً ، ونستمع إليهم عندما يشعرون بالرغبة فى التحدث .

غالباً ما يبدو الأمر وكأن مراهقينا يريدون التحدث إلينا فى معظم الأحيان التى نكون فيها إما مشغولين أو على وشك النوم . فقد نكون مسرعين فى الخروج من المنزل ، أو في وضع استرخاء للدخول في قيلولة عندما يقررون فتح باب المناقشة فى أمر مهم . لكننا نحتاج أن نطرح جانباً جدول أعمالنا ونكون متاحين لتلك الحوارات كلما أمكن ، وعلينا أن نكون قادرين على ملاحظة أبنائنا عندما تكون حالتهم المزاجية مناسبة للمصارحة والإفضاء . يدرك المراهقون سريعاً متى يكون أبواهم مشغولين عنهم ، وعندما يحدث ذلك فإنهم يتوجهون بأفكارهم ، وأسئلتهم ، وقصصهم لمكان آخر ـ أقرانهم عادة . لذا علينا فعل كل ما فى استطاعتنا لنشجعهم على التحدث إلينا عن أهم شئونهم حتى لو كان ذلك فى أوقات غير مناسبة .

وبمجرد أن يبدأ مراهقونا فى التحدث إلينا ، علينا أن نستمع لهم بإنصات . وهذا يعنى الإنصات بهدوء وبصبر . لا بأس فى أن نطرح بضعة أسئلة ولكن ليس الكثير منها لدرجة أن يتحول الحوار إلى استجواب . نحتاج أيضاً ألا نتسرع فى الوصول إلى استنتاجات ، وإلقاء

اللوم أو المبالغة فى رد فعلنا الانفعالى قبل أن ينتهى أولادنا من التحدث . وعلينا كذلك أن نمنحهم الوقت الكافى لكى يخبرونا بقصصهم بطريقتهم ولكى يجدوا الكلمات المناسبة للتعبير عما يشعرون به ، ويدعونا نعرف ما يحدث حقاً فى حياتهم . فإذا كان بإمكاننا تعلم الجلوس بهدوء والاستماع فإن مراهقينا سيملأون فترات الصمت بأفكارهم ، ومشاعرهم ، ومخاوفهم ، وتطلعاتهم ، وذلك أفضل بكثير من أن نملأ نحن هذا الصمت بالمحاضرات الأخلاقية والنصائح .

بدأت " ميشيل " البالغة من العمر ١٦ عاماً الحديث قائلة : " كنت أقود السيارة فى طريقى للمنزل عندما اقترب ذلك الفتى فى السيارة التى بجانبى فى إشارة المرور من الرصيف وشغل أداة التنبيه ولوّح لى فانتحيت بالسيارة جانباً ... " .

قاطعتها أمها قائلة بحدة : " فعلت ماذا ؟ ! " وهى خائفة من الذى من الممكن أن يكون قد حدث واستكملت قائلة : " قلت لك ألا تجنحى بالسيارة على جانب الطريق أبداً ! " .

انضم الأب إلى الأم وهدد على الفور بسحب مزايا القيادة من " ميشيل " قائلاً : " لا يجب عليك أن تكونى على الطريق وحدك ليلاً مهما حدث . من الواضح أنك لست مسئولة بما فيه الكفاية " .

فى ظل مثل هذا النوع من رد الفعل ، هل تعتقد أنه من المحتمل أن تستكمل " ميشيل " باقى القصة بصدق ؟ لقد كانت تحاول التحدث مع والديها عن موقف يقلقها ، ولكنها الآن تواجه مشكلة عاجلة فى التعامل مع حالة هياج والديها .

ابتسمت " ميشيل " بثقة وقالت : " هل تعرفون من كان ذلك الفتى ؟ إنه " بيلى " من مدرستى القديمة " .

سألت الأم التى كانت دائماً معجبة بـ " بيلى " : " " بيلى " ! كيف حاله ؟ إلى أى مدرسة يذهب الآن ؟ " .

وللأسف ، فلم يكن ذلك الفتى زميل دراسة قديماً حقاً ، وحتى لو كان كذلك ، لم يكن من الصواب أن يتشتت أبواها بسهولة عن الموضوع الحقيقى وهو سلامة ابنتهما . لقد قطع رد فعلهما المتسرع لقصة " ميشيل " المناقشة المهمة التى كان يجب أن تحدث ، كما أنهما كانا بحاجة لأن يجتازا الخطوات لاتخاذ القرارات المناسبة مع ابنتهما فى مثل هذا الموقف : " ماذا كان بوسعك أن تفعلى بدلاً من التنحى على جانب الطريق ؟ ماذا لو أن الفتى أشهر سلاحاً فى وجهك ؟ ما خطتك للهرب من مثل ذلك الموقف ؟ " .

عندما يتعلق الأمر بالتفكير التحليلى وحل المشكلات فإن الطريق لاكتساب هذه الملكات لا يزال طويلاً أمام المراهقين . فلا يمكن أن نتوقع من مراهقينا أن يستطيعوا التفكير كالكبار ، وهذا أحد أسباب أننا نريدهم أن يثقوا بنا بالدرجة الكافية للتحدث معنا فى تلك الأمور حتى يمكننا إعطاؤهم منظوراً آخر للموقف ونفيدهم بنضجنا وخبرتنا الأكبر فى الحياة . إذا كان والدا " ميشيل " قد استمعا لقصتها حتى النهاية ، لكانا ساعداها على تفهم خطورة المجازفة التى قامت بها ، واستكشاف طرق تصرف بديلة . فلنفترض أنهما قد تمكنا من الاستماع لقصتها كاملة قبل أن يقوما برد الفعل .

قالت " ميشيل " : " خرج الفتى من السيارة وجاء ماشياً حتى نافذة سيارتى وكان أكبر سناً مما كنت أعتقد ، ولم أعرف هل أفتح النافذة أم لا " .

سألتها الأم وهى تحبس أنفاسها : " ماذا فعلت ؟ " . ليست هذه قصص من السهل على الآباء سماعها ، بل تبدو وكأن أبشع كوابيسنا قد تحقق .

قالت " ميشيل " وقد بدأ ينتابها شعوراً مخيفاً وهى تتذكر الخطر الذى كان يحوطها : " أنزلت زجاج النافذة جزئياً ولكنى أبقيت محرك السيارة يعمل تحسباً لأى ظرف " .

قال الأب بطريقة عادية : " لن يجدى ذلك إذا كان الفتى معه مسدس " . تلا ذلك فترة صمت مؤقت .

استطردت " ميشيل " قائلة : " تحدثنا لبضع دقائق فقط . لقد كان يعتقد أننى أكبر سناً ، ولكنى قلت له إننى فى الصف الأول الثانوى ، ثم ابتعد بسيارته ، وعدت أنا إلى المنزل على الفور " .

سألت الأم بقلق : " هل تبعك للمنزل ؟ " .

قالت " ميشيل " : " كلا يا أمى " وهى تدرك أنها لم تفكر فى ذلك الاحتمال حتى الآن . جلس الثلاثة فى هدوء لمدة دقيقة طويلة غير محتملة .

أخيراً قالت " ميشيل " : " أعتقد أننى كنت محظوظة ، أليس كذلك ؟ " .

ليس من الممكن أن نبوح بكل مخاوفنا لمراهقينا مرة واحدة ، فهم لن يتحملوا ذلك . كان الأب والأم عاقلين ، ولم يبالغا فى رد الفعل تجاه

الموقف ، ولم يطرحا كل العواقب الوخيمة الممكنة فى الحال . فتحتاج " ميشيل " للوقت الكافى لكى تستوعب الحقيقة بأنها اتخذت قراراً خاطئاً ، وأنها كانت فقط محظوظة لأن الأمور سارت كما حدث . كما يحتاج الوالدان إلى فرصة حتى يهدآن ويذكران أنفسهما أن ابنتهما بخير ويأملان فى أنها أصبحت أكثر عقلانية عن ذى قبل . وفى خلال الأيام القليلة القادمة قد يبدأ الوالدان نقاشاً آخر عن نفس الموقف لكى يتأكدا من أن " ميشيل " راغبة فى التحدث أكثر عن هذا الموضوع ، فيمكن أن يسألاها : " الآن وأنت تعلمين ما تعلمينه ، كيف كنت ستتصرفين حيال ذلك الموقف بخلاف ما فعلته ؟ " إن هذا النوع من الأسئلة يساعد المراهقين على الاستعداد لمواقف مشابهة فى المستقبل . وأهم شىء ـ رغم كل ذلك ـ هو أن يعرف مراهقونا أن بإمكانهم إخبارنا الحقيقة ، وأننا سوف نستمع إليهم .

## عندما يكذب الأطفال

ما بين يوم وليلة تتطور مهارات مراهقينا فى الكذب ، وقول نصف الحقيقة ، وإساءة فهم الحقائق ، والتهرب من الأسئلة ، وتشويه الحقائق . إنهم يريدون بقوة أن يشعروا بالاستقلال قبل أن يكونوا مستعدين فعلاً للمسئولية المصاحبة لذلك . والكذب يساعد مراهقينا على الشعور بأن لهم حياتهم الخاصة المنفصلة عن أبويهم ، وبطريقة ما يسمح لهم أن يبدوا وكأنهم مستقلون بينما هم ليسوا كذلك . على الرغم من أن معظم المراهقين خبراء فى الكذب ، إلا أننا أحياناً ما نستطيع أن نكشف

كذبهم . فرغم كل شيء ، فإننا لسنا فقط أكثر خبرة منهم ولكننا أيضاً كنا مراهقين مثلهم فيما مضى .

قد يفيد إذا لم نأخذ الأمر بصفة شخصية عندما نكتشف كذب مراهقينا علينا . فالأمر غالباً لن يتعلق بخيانة كبرى ، بل فقط برغبة المراهقين أن يحتفظوا ببعض شئون حياتهم لأنفسهم . والمهم هو كيفية اتخاذ القرارات تجاه ما يخبروننا به بصدق . وما يكذبون بشأنه .

سألت الأم ابنها " ماكس " البالغ من العمر ١٦ عاماً : " يا له من معطف رائع ، من أين أحضرته ؟ " .

قال " ماكس " : " من المتجر " .

كيف للأم أن تعرف أنه ليس من المتجر القريب ، بل من المتجر الذى يبعد عن المنزل مسافة ساعة حيث يوجد فتيات أجمل بكثير ؟ على الرغم من أن إجابة " ماكس " ليست كذبة بالمعنى الدقيق ولكنها ليست الحقيقة بالضبط أيضاً . لكن هذا ليس نوعاً من أنصاف الحقائق الذى نتشاجر مع أولادنا بسببه ، فرغم كل شيء لا يتضمن ذلك سلوكاً ينطوى على مخاطرة ، بل أن كل ما نتج عن الكذبة هى أنها أعطت " ماكس " إحساساً بالخصوصية والاستقلالية يتطلع إليه بشدة .

يحاول " ماكس " أن يزيد من مدى استقلاله . وهو يعرف أنه إذا كان قد طلب الإذن أن يذهب للمتجر الذى يبعد مسافة ساعة كانت أمه ستقول : " لست بحاجة للذهاب إلى هناك ، فإن لديهم نفس ما تعرضه المحلات هنا " . لكن " ماكس " أراد الذهاب إلى هناك تحديداً ـ فلقد أراد الذهاب للمغامرة فى المتجر الآخر إن لم يكن لسبب آخر . لقد أراد

الذهاب لذلك المتجر لكى ينمى الثقة فى قدرتـه علـى الإبحـار فـى العـالم الواسع الرحب ليشعر بأن بإمكانه الإبحار فيه .

عندما يضايقنا مراهقونا بطلب المزيد من الحرية غالباً ما نزيد من فرض سطوتنا عليهم محاولين أن نبقيهم فى أمان . كما إنه من النادر أن يتوافق توقيتنا معهم بطريقة كاملة للدرجة التى تجعلنا ندعهم يفعلون ما يريـدون وهم يستعدون بالتدريج لتحمل المزيد من المسئولية والاستقلالية . عـادة مـا يصبح هذا الأمر مثل لعبة شـد الحبـل بعنـف . فـى خـلال تلـك العمليـة يجب أن نتقبل حقيقة أن يكذب مراهقونا أحيانا ، أو على الأقل يحرفون الحقيقة لكى يحصلوا على حرية أكـبر . فطالمـا أنهـم لا يتعرضـون لخطـر حقيقى ، فينبغى أن نتعايش مع أنصاف الحقائق والحقـائق المشـوهة مـع علمنا أنها جزء طبيعى من مرحلة المراهقة .

ومع ذلك عندما يكذب المراهقـون لكـى يتجنبـوا انكشـاف أمـرهم ، أو معاقبتهم على ما اقترفوه من أخطاء فهـذا موضـوع آخـر . فهـم أحيانـاً لا يريدون أن يواجهوا فكرة أن يخذلوا والديهم ، أو ربمـا لأنهـم لا يريـدون أن يتعرضـوا للمضـايقة ، أو أن يتحملـوا مسـئولية أفعـالهم . وهـذا نـوع مختلف من المواقف ، وعلينـا أن نتعامـل مـع هـذه النوعيـة مـن الكـذب بطريقة مختلفة . أحياناً لا تكون كلمة كذب معـبرة عمـا يحـدث تمامـاً ، فقد يكون كل ما فـى الأمـر أن هنالـك عـدم تواصـل مـع الآبـاء . فلـو أن مراهقينا قد توقفوا عن التحدث إلينا أو كان معظم حواراتنا تتكـون مـن : " كيف كان ... ؟ " وبعدها يأتى الرد غير المهذب : " كـان جيـداً " ثـم يحـدث تغـير مفـاجئ لموضـوع الحـديث ، فيمكننـا التأكـد مـن أنهـم لا يخبروننا بالحقيقة عن حياتهم . ومما يـثير الريبـة أيضـاً إذا كانـت كـل

قصصهم تبدو رائعة جداً لدرجة يصعب تصديقها ، ويبدو أنهم بمنأى عن كل صعوبات مرحلة المراهقة .

صديقة " كاسى " البالغة من العمر ١٤ عاماً " ساندى " تم ضبطها وهى تسرق أحد المتاجر ، فافترض والدا " كاسى " أنه من المحتمل أن تفعل ابنتهما نفس الشيء ولكن لم يتم ضبطها بعد . تناقشا معاً هل يفتشان حجرتها أم يتحدثان معها عن الأمر أولاً . قررا أن يكونا صريحين تماماً ويسلكا طريقاً مباشراً مع ابنتهما .

قال الأب وهو يبدأ الحوار : " نحن قلقان بشأن إذا ما كنت قد تورطت فى سرقة المتاجر مع " ساندى " " .

حدقت " كاسى " بعينيها فى دهشة وقالت محتجة : " لا لم أفعل ذلك ، كيف لكما أن تفكرا فى ذلك ؟ " .

أوضحت الأم قائلة : " حسناً ، أنتما تذهبان إلى كل مكان بصحبة بعضكما البعض . هل كنت تعرفين ما تفعله ؟ " .

قالت " كاسى " وهى غير راضية إلى حد ما : " حسناً ، نعم ، كنت أعلم ولكن هذا لا يعنى أننى سرقت شيئاً " .

قال الأب : " ماذا لو ذهبنا لحجرتك وأجرينا تفتيشاً ؟ " ثم وقف والأم بجانبه .

فزعت " كاسى " وقالت : " لا يمكنكما عمل ذلك " .

نظر إليها أبواها بحزن وقالت الأم بهدوء : " بل يمكننا ذلك " .

وهكذا ظهرت الحقيقة ؛ فقد وجد والداها عدداً كبيراً من الأقراص المدمجة فى دولابها ، وكماً ضخماً من مستحضرات التجميل . وعلى الرغم من أن " كاسى " قد وعدتهما بأنها لن تفعل ذلك أبداً مرة أخرى ،

إلا أن والديها قد عرفا أنه لا يمكن أن يثقا فى كلامها . لقد كانا يعرفان أنها وصديقتها يحتاجان كل المساعدة المكنة للتعامل مع ذلك الموقف ، واستعادة الطريق القويم .

عندما يكتشف الأبوان نمط الكذب الذى يصحبه سلوك ينطوى على خطورة عند أولادهما ، فمن المهم أن يحاولا الحصول فى الحال على المساعدة المتخصصة . إن تلك المشكلات نادراً ما تنتهى من تلقاء نفسها ، ومحاولة الادعاء بأنها ستنتهى من تلقاء نفسها سيؤدى فقط لمشاكل أكثر خطورة فى المستقبل . فهناك أوقات يكون أفضل ما نفعله فيها كآباء أن نعترف بأننا نحتاج للمساعدة فى التعامل مع المراهقين .

## البقاء على اتصال مع الآباء الآخرين

عادة ما يخبر المراهقون آباءهم أنهم فقط يفعلون " ما يفعله الجميع " ويصرون على أن آباءهم هو الوحيدون الذين يفرضون بعض التعقيدات والقيود على أنشطتهم . ومع ذلك عندما يجتمع الآباء ويتبادلون المعلومات ، ويعقدون المقارنات غالباً ما يجدون أن مخاوفهم والقواعد التى وضعوها لأبنائهم متشابهة تماماً . نحن كآباء علينا أن نتشارك المعلومات مع الآباء الآخرين لكى نساعد بعضنا البعض فى معرفة أفضل الطرق التى نحمى بها أبناءنا فى المجتمع بينما يجتازون عملية النمو الصعبة .

سمع والدا " مارك " البالغ من العمر ١٥ عاماً عن حفل قد حضره ابنهما فى منزل أحد أصدقائه بينما كان والديه خارج المدينة .

سأله والداه : " هل كنت فى الحفل يوم السبت الماضى ؟ " .

قال " مارك " : " كلا ، لقد قضيت الليلة فى منزل " جو " وكان معظم الأولاد الكبار فى الحفل " .

آثار هذا الرد الريبة لدى والدة " مارك " ، ولذلك أجرت العديد من المكالمات الهاتفية مع الآباء الآخرين وتأكدت وسمعت من عدة أناس آخرين من أن " جو " و " مارك " شوهدا فى الحفل لفترة قصيرة .

واجه الأب والأم " مارك " بتلك المعلومات الجديدة ، فقالت الأم : " سمعنا أنك و " جو " كنتما فى حفل ليلة السبت " .

قال " مارك " غير مصدق لما سمعه : " من أخبركما بذلك ؟ " .

قالت الأم : " ليس ذلك مهماً ، الأهم بالنسبة لنا هو أن نعرف دوماً مكان تواجدك وأن تكون أميناً معنا " .

احتج " مارك " قائلاً : " إننا لم نكن نخطط للذهاب وكان الحفل قريباً من منزل " جو " ، وكل ما فعلناه هو أن سرنا إلى هناك لنرى ما يحدث . ولا يمكن أن أتصل بكما هاتفياً كل دقيقة " .

قال الأب معترفاً : " هذا حقيقى ، لكن يمكنك إخبارنا بالحقيقة فيما بعد عندما نسألك " .

قال " مارك " متذمراً : " كنت أعتقد أنكما ستصرخان فى وجهى لو أخبرتكما " .

قالت الأم : " المهم حقاً لنا هو أن نثق فيك لنصدق أن ما تقوله لنا هو الحقيقة " .

أضاف الأب قائلاً : " سيحدث الكثير من مثل هذه المواقف فى السنوات القليلة القادمة ، ونريد أن نعرف أننا يمكننا إجراء حوارات صريحة وصادقة معك " .

إذا كان والدا " مارك " قد انساقا وراء غضبهما وإحباطهما ، وقاما بالتهديدات ، وفرضا العقوبات على سلوك " مارك " ، فإنهما كانا سيخسران فرصة أن يجعلاه يعرف أنه من الآمن له أن يخبرهما بالحقيقة ، وأنه من الأفضل دائماً أن يفعل ذلك .

نحتاج أن نبنى ثقة متبادلة بيننا وبين أبنائنا فى أننا سنكون قادرين علىٍ إجراء حوارات تتجاوز المستوى السطحى ، وتخاطب القضايا المهمة حقاً التى تتم إثارتها أثناء مرحلة المراهقة . لا يمكننا أن نعرف ما ينويه أولادنا كل دقيقة أو أن نتحكم فيهم من موقعنا الذى يتزايد بعده عنهم . وأفضل طريقة للتأثير على مراهقينا هى قدرتنا على إجراء حوارات صريحة معهم .

## يمكنك الاعتماد علىّ

جميعنا كآباء نرغب بشدة أن يستطيع مراهقونا الوثوق بنا فى حالات الطوارئ . إننا نريدهم أن يعرفوا أن بإمكانهم الاتصال بنا فى أى وقت من أى مكان ، وأننا سوف نأتى لنصحبهم إلى المنزل دون توجيه أسئلة ، وبلا خوف من تداعيات الموقف .

كيف نحدد مفهوم " حالة الطوارئ " مع مراهقينا ؟ حسناً يجب أن ندعهم يعرفون أن حالة الطوارئ قد تكون أى وقت يشعرون فيه - أو أصدقاؤهم - بعدم الراحة والأمان . تلك المواقف قد تشمل المخدرات والكحوليات ، والعنف ، والعلاقات المشبوهة ، والقيادة السيئة للسيارات ، والأنشطة المخالفة للقانون ، أو أية مجموعة من تلك المواقف . إننا بحاجة أن نتذكر أن المراهقات شأنهن شأن المراهقين من

الصبية قد يجدن أنفسهن فى مواقف خطيرة . لو كنا نريد من مراهقينا أن يتمكنوا من رفض السلوك الخطير والابتعاد عن طريق الأذى ، فعلينا إذن أن نكون راغبين فى مساندتهم بصورة كاملة حينما يتوجهون لنا بطلب المساعدة . فعندما يواجهون الاختيار بين المُضى قدماً فى موقف من المحتمل أن يكون خطيراً وبين الاتصال بنا هاتفياً فلا نريدهم أن يفكروا كالتالى : " لا يمكن أن أخبر والدى بهذا ، وإلا فسوف يقتلنى ! " . فنريدهم أن يعرفوا دون مجال للشك أن سلامتهم وأمنهم دائماً أهم ما يشغلنا .

عندما بلغت " ماريا " عامها الثالث عشر ، قال لها أبواها : " إذا تعرضت لموقف سيئ ، فسوف نأتى دائماً لنساعدك ، ومهما حدث لا تخافى أبداً من الاتصال بنا هاتفياً " . شعرت أم " ماريا " أيضاً أن جميع الآباء الآخرين يجب أن يقوموا بحماية كل المراهقين ، ولذلك أضافت : " ولو تطلب الأمر ، فسوف نعتنى بأى من الأطفال الآخرين أيضاً ، أخبرى أصدقاءك أنهم يمكنهم الاتصال بنا هاتفياً فى أية حالة طوارئ إذا لم يكن بوسعهم الوصول لأبويهم " .

اتصلت " ماريا " هاتفياً بوالديها فى إحدى الليالى ليصطحباها من المتجر القريب إلى المنزل وكانت فى ذلك الوقت قد بلغت خمسة عشر عاماً ولكنها كانت تبدو فى الثامنة عشرة من عمرها . لقد كان بعض الأولاد الكبار يتبعونها هى وصديقتها إلى كل مكان ولم تشعر الفتاتان بالراحة . جاءت مكالمة " ماريا " عندما كان والداها جالسين للعشاء . وبدون تردد ، ترك الأب المائدة ، وقاد السيارة فوراً ليصطحب الفتاتين ، ولم

يناقشا ما حدث فى تلك الليلة ، ولكن بعد عدة أيام تحدثت " ماريا " لأمها عن ذلك الموقف .

قالت " ماريا " : " أولاً ، بدا هؤلاء الشباب ظرفاء ، وكانوا وسيمين حقاً ، وتحدثنا معهم لفترة قصيرة وبعد ذلك كانوا يريدون أن يصطحبونا لحفل " .

قال الأم : " حقاً " ولكنها ظلت هادئة .

قالت " ماريا : " قلنا لهم إننا لا نود الذهاب ولكنهم لم يتركونا لحالنا حتى عندما طالبناهم بأن يبتعدوا عنا ، وكنا خائفتين " .

قالت الأم : " لديكما الحق أن تخافا ، يجب أن تثقى دائماً فى غريزتك فى موقف مثل هذا " .

أومأت " ماريا " برأسها بكل جدية .

قالت الأم : " إننى سعيدة أنك اتصلت بنا هاتفياً ، فحتى لو كنت قد أخبرت أحد أفراد الأمن ، فإنهم لا يساعدون كثيراً فى تلك المواقف . لقد كان من الأفضل كثيراً أن تخرجى من هذا الموقف ، وقد اتخذت قراراً سليماً " .

حالات الطوارئ لا ينبغى أن تكون دائماً أحداث تنطوى على كوارث تحدث فى منتصف الليل ، بل يمكن أن تحدث فى أى وقت يشعر فيه مراهقونا بأنهم فى خطر ، ونحن نريد من مراهقينا أن يثقوا فى غريزتهم عندما يشعرون بالخطر ، ويتصلون بنا هاتفياً فى الحال . إننا بوصولنا لنجدتهم عندما يتصلون بنا هاتفياً نعلمهم أننا نهتم بهم ، ونثق فى حكمهم على الأمور ، ونثق بهم ـ وهى الأشياء التى يجب أن يعرفوها .

## أن يكونوا صرحاء مع أنفسهم

نريد أن يكبر مراهقونا وهم يتمتعون بالصدق معنا ، ولكن الأكثر أهمية هو أن يتعلموا كيف يكونون صادقين مع أنفسهم . إننا نريدهم أن يتمكنوا من مواجهة أنفسهم بدون إنكار ، أو تشويه متعمد للحقيقة ، ويكونوا قادرين على التأمل الصادق فى شخصياتهم فى ذلك العالم . إن قدرتهم على أن يكونوا صرحاء مع أنفسهم ستكوّن جزءاً مهماً من الأساس الذى يحتاجونه لكى يقوموا بالخيارات الناضجة عن كيف يعيشون حياتهم .

كانت " تريسى " تبلغ من العمر تسعة عشر عاماً أثناء بداية عامها الثانى فى الكلية .

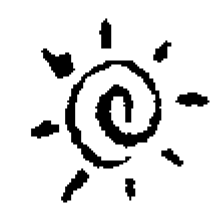
فأخبرت أمها بعد أن انتهيتا من تحميل السيارة : " هذه أول مرة أعود فيها للكلية وأنا أشعر أنه بوسعى أن أكون على طبيعتى " .

شعرت الأم بالفزع بسبب ما قالته ابنتها وسألتها : " ماذا تقصدين ؟ " .

قالت " تريسى " موضحة ما قالته : " حسناً ، لا ينبغى أن أكون مثل زملائى الآخرين فى الكلية ، وأن أفعل ما يفعلونه ، وأن أجاريهم فى أى شىء ، ويمكننى أن أكون كما أريد " .

نظرت الأم إلى ابنتها فى ضوء ما قالته وقالت بعد فترة صمت : " أنت تكبرين وهذا هو معنى ما تشعرين به " .

ضحكت لـ " تريسى " وقالت : " أخيراً اعترفت بذلك ؟ " واحتضنت أمها واحتضنتها أمها وهى تفكر : " هذا أكيد " .



# إذا عاش المراهقون فى جو من التفتح فسيكتشفون أنفسهم

من أهم الطرق التى يكتشف بها مراهقونا هويتهم وما يريدونه عندما يكبرون أن يروا أنفسهم بأعيننا . إنهم يحتاجون لاستقاء الأفكار منا ، وتفهم ردود أفعالنا . وسواء اعترفوا بذلك أم لا فإن تواجدنا المكثف ، واهتمامنا بأفكارهم ضرورى للغاية بالنسبة لهم بينما يجربون الأدوار ، والمعتقدات ، والاهتمامات الجديدة ، وينشدون تكوين هويتهم ككبار راشدين .

وبالتأكيد ستكون هناك خلافات فى الرأى أثناء تلك العملية ، ولكن منظورنا العام وطريقتنا فى فهم العالم ستستمر فى تكوين جزء مهم من الأساسيات الداخلية لمراهقينا . نعم إنهم قد يتحدوننا ، أو يشككون فى صحة ما نقول ، وقد يتمردون علينا ، ولكن معاييرنا تظل مهمة بالنسبة لهم . فى الحقيقة فإنه من خلال مناقشة معاييرنا ، وقواعدنا ، وآرائنا يجدون طريقهم فى تحديد ما يعتقدونه حقاً ، والطريقة التى سيختارونها للتعامل مع العالم من حولهم .

وأن نكون متفتحين مع مراهقينا يعنى أولاً وقبل كل شيء أن نكون متاحين لهم . وهذا يعنى أن نقضى معهم المزيد من الوقت ـ سواء المخطط له أم لا ـ أى مجرد البقاء معهم والتفتح تجاه ما يريدون التحدث عنه أو عمله . ويجب علينا أحياناً أن نبذل مجهوداً لكى ننحى جانباً جدول مواعيدنا ، وذلك من خلال السرعة فى أداء مهامنا حتى يصبح هناك وقتاً متاحاً لسؤالهم عن مدى تقدمهم فى المدرسة ، وتعليمهم كيف يتصرفون . علينا أن نخصص وقتاً لمجرد البقاء مع أبنائنا ، وترك زمام المحادثة لهم . لكن يجب أن نعترف أن المراهقين الأكبر سناً غالباً ما يكونون مشغولين جداً بأصدقائهم وأنشطتهم لدرجة عدم توافر الوقت الكافى لقضائه مع الآباء . لذا فإن هذا سبب يجعلنا ننمى عادة قضاء الوقت معهم فى أول مرحلة المراهقة . فإذا جعلناهم يشعرون بالاستمتاع لكونهم معنا وشعروا بأننا فهمناهم وأنهم شعروا بذاتهم ، فسوف يخصصون الوقت المحدد لقضائه معنا مهما ازدحم جدول أعمالهم .

علينا أن نحاول بكل جهد أن نكون متفتحين مع مراهقينا ، ونتجنب التسرع فى إصدار الأحكام ، أو أن نفقد أعصابنا معهم . إن مراهقينا فى مرحلة اكتشاف أنفسهم مما يعنى أنهم فى حالة دائمة من تدفق الأفكار ، وأنهم غداً سيغيرون رأيهم بشأن ما قالوه اليوم بدون إمعان التفكير ، وغالبا لا توجد فائدة من الشعور بالغضب تجاه تصريحاتهم التى تبدو " محزنة " لبعض الوقت فقط . لذا فعندما يقولون شيئاً زائداً على الحد بصفة خاصة حاول أن تبقى متفتحاً تجاه تلك الفكرة وانظر كم الوقت الذى سيحتاجونه للوصول لموقف مختلف تماماً عما كانوا عليه .

ستكون هناك أوقات لن يكون من السهل فيها الاستماع لأفكار مراهقينا ومشاعرهم بعقل متفتح . فيبدو أن المراهقين يتعمدون التفوه بأكثر الأشياء التي تثير غضب أبويهم جداً ، وكأنهم يختبروننا لكي يروا هل يمكننا حقاً تقبلهم مهما كانوا ، ومهما كانت تعليقاتهم غير لائقة . وقد يصبح رد فعلنا الطبيعي في مثل تلك المواقف دفاعياً ، أو جدالياً ، أو تحكمياً . لكن عندما يحدث ذلك نحتاج أن نأخذ نفساً عميقاً ، ونهدأ ، ونقرر كيف نريد حقاً أن نتجاوب مع مراهقينا . ليس من الضروري أن نوافقهم الرأى دائماً ، ولكن علينا أن نظل متفتحين ومتاحين لهم باستمرار مثلما كنا عندما كانوا أصغر سناً . إنهم يحتاجون أن يعرفوا من داخلهم أنه على الرغم من أننا قد نختلف معهم فى بعض آرائهم وأفعالهم ، إلا أننا نتقبلهم ونحبهم دائماً .

بالإضافة إلى أن نكون متفتحى العقل مع مراهقينا ، نحتاج أيضاً أن نفتح قلوبنا لهم . وهذا يتضمن أكثر من مجرد التقبل السلبى لأفكارهم ومشاعرهم ، أو احترام حقهم فى التعبير عن أنفسهم . إنهم يعرفون متى نسخر منهم ولا يعجبهم ذلك . والتفتح الحقيقى يسمح لنا أن نستمتع بمراهقينا حقاً ونتمتع بصحبتهم . إن هناك الكثير من الكتابات عن الصراعات والتحديات الخاصة بتربية المراهق وذلك له مبرراته الجيدة . ونحن نريد أيضاً أن نشجع الآباء على أن يفتحوا قلوبهم لمراهقيهم ويكونوا قادرين على الاستمتاع بسنوات مراهقتهم ، وحقيقة أن مراهقيهم يتساءلون عن كل شىء وسيكتشفون استقلالهم الجديد ، ويكتشفون أنفسهم .

فى وسط كل المشكلات الانفعالية لمرحلة المراهقة من السهل أن تغيب عنا حقيقة أنها ميزة لنا كآباء بالفعل أن نتمكن من المشاهدة والمشاركة فى

تلك العملية المتأرجحة المتقلبة . إننـا نريـد أن نكـون متفـتحين لخـبراتهم اليومية فى اكتشاف هويتهم بينما يتقدمون إلى مرحلة البلـوغ . إن معظمنـا يتذكر فقط مدى صعوبة سنوات مراهقتنا ، لكـن بإمكانننـا مسـاعدة أبنائنـا ليس عن طريق إخبارهم بما يفعلون ، أو محاولة حمـايتهم مـن التجـارب الصعبة التى لابد أن يجتازوها ، ولكن عن طريـق تواجـدنا عاطفيـاً حتـى ولو فى خلفية حياتهم ونحن مستعدين دائماً للاستماع إليهم والحنو عليهم عندما يحتاجون ذلك . كلما أمكن أن نكـون متفتحـى العقـل والقلـب مـع مراهقينـا سيشـعرون بمزيـد مـن الحريـة لاستكشـاف أفكـارهم العميقـة ومشاعرهم معنا . إننا حقاً لا نريد أن نفقـد هـذه السـنوات التـى يعيشـها معنا أبناؤنا قبل أن ينفصلوا عنا . إننا نريد أن نتعرف عليهم ، وأن يكون لنا حضور إيجابى ومهم فـى حيـاتهم . ونحـن سـندخل قلـوبهم لـو أننـا فتحنا قلوبنا لهم بصدق .

## أن تكون متاحاً يعنى أن تسمع دون أن تصدر أحكاماً

نريد أن نستمع لقصص من حياة مراهقينا ، وأن نستمع لما يفكرون فيه وكيف يبدءون فى فهم أنفسهم ، وفهم الآخرين ، وأن نستمع لأسئلتهم ، وشكوكهم ، وما يقلقهم ، بالإضافة إلى ما هو مثير وممتـع بالنسـبة لهـم . فلو اتسمنا بالتفتح وقمنا بتوفير جو الاهتمام الحقيقى لما يريدون قوله لنا ، فسوف يشركوننا فى عالمهم .

قالت " جيزيل " البالغة من العمر أربعة عشر عامـاً لأمهـا بحمـاس : " خمنى ماذا حدث فى معمل العلـوم اليـوم ؟ " كانـت أمهـا قـد دخلـت

لتوها من الباب بعد يوم صعب فى العمل ووضعت أشياءها واحتضنت ابنتها وقالت : " أخبرينى به بينما أنا أحتسى كوباً من القهوة " .

قالت " جيزيل " : " حدث حريق فى معمل الكيمياء ! كان يجب أن تشاهدى ألسنة اللهب الناتجة عن التجربة الكيميائية ! لقد وصلت ألسنة اللهب إلى السقف تقريباً وامتلأت الحجرة بالدخان وكان شيئاً رائعاً جداً ! " سردت " جيزيل " القصة وهى تتبع أمها إلى المطبخ وقالت : " اضطرت سيارات المطافى إلى المجئ إلى المدرسة " .

قالت الأم : " يا للهول ! " ، وتساءلت أين كان مدرس العلوم بينما حدث كل ذلك ؟

استكملت " جيزيل " حديثها قائلة : " لقد فاتتنا الحصة التالية بسبب الحريق ، وكان ذلك رائعاً لأنه كان هنالك اختباراً فى الرياضيات ولم أكن مستعدة له حقاً " .

على الرغم من أن الأم كانت متعبة حقاً ، إلا أنها كانت تشعر بإغراء البدء فى محاضرة أبوية ، وأصبح لديها الحق فى إثارة نقطتين أساسيتين على الأقل : الأولى أن خطر الحريق يجب أن يؤخذ مأخذ الجد ، والثانية أنه كان يجب على " جيزيل " أن تكون مستعدة لاختبار الرياضيات .

عندما نجد أنفسنا على وشك استخدام كلمة " يجب " فهذا مؤشر واضح على أننا على وشك البدء فى إلقاء المحاضرات الأخلاقية على مسامع أبنائنا . وحتى لو كنا نعتقد أن ما نفعله هو " مشاركة " أبنائنا أو منحهم من حكمتنا ، فالمشكلة هى أن المراهقين لا يستمعون لنا بالفعل

عندما نحاضرهم بل يشردون بتفكيرهم فى أمور أخرى عندما يسمعون كلمة " يجب " .

كانت والدة " جيزيل " تعلم كل هذا ، ولذلك بدلاً من إلقاء المحاضرات أجابتها قائلة : " إننى سعيدة لأنهم سيطروا على النيران فى الحال . كيف فعلوا ذلك ؟ ماذا حدث عندما جاءت سيارات الإطفاء ؟ " .

أن نكون متفتحين لخبرات مراهقينا يعنى التركيز على كيفية رؤيتهم للعالم ، وليس رؤيتنا نحن له . قد لا نرى أن معمل علوم مليئاً بالدخان شىء " رائع جداً " ولكنه كذلك بالنسب للأطفال . يمكننا أن نكون متفتحين فى رد فعلنا لمثل هذا الخبر ونتوقف عن إلقاء المحاضرات على مسامع أبنائنا ، وفى نفس الوقت نرشدهم بلطف إلى منظور أكثر نضجاً . لم تقم أم " جيزيل " بتوجيه نقد أو معارضة ، أو إلقاء المحاضرات على مسامع ابنتها ، ولكنها قدمت منظور الكبار فى هذا الحوار عن طريق أنها أخذت خطر الحريق مأخذ الجد ثم تابعت قصة ابنتها عن طريق سؤالها عما حدث بعد ذلك . وفيما بعد فى نفس الحوار رجعت الأم لموضوع امتحان الرياضيات المؤجل وقالت : " حسناً ، أعتقد أن لديك فرصة أخرى لكى تستعدى لهذا الامتحان . ما كم الوقت الذى تحتاجينه للمذاكرة ؟ " .

غالباً ما يبدو لنا الأمر وكأن أكثر ما يريده مراهقونا هو التحدث إلينا عندما نكون تحت تأثير ضغط وتعب شديد ، أو عندما نقوم بعمل شىء مهم ، أو فى منتصف الليل ، ولكن من الأفضل أن نرحب بالأمر على أنه من الأولويات أن يشركونا فى أمورهم فى أى وقت ، حتى عندما يكون

ذلك فى وقت غير ملائم لنا . إننا من خلال كوننا متفتحين ، ومتاحين لهم لمعظم الوقت سنشجعهم على أن يسمحوا لنا بدخول عالمهم .

## أن نكون متفتحين تجاه كل الاحتمالات

يأتى مراهقونا بالكثير من الأفكار ومعظمها لا يتحول إلى حقائق . إنهم يجربون فى أذهانهم الاحتمالات المتنوعة ، وغالباً ما يستمتعون بالخيالات ، واختبار رد فعلنا تجاه تصوراتهم المختلفة . فعن طريق التخيل وبدء التخطيط لمغامرة ما ، يختبرون قدرتهم على الانطلاق وتجربة استقلالهم ، ويفكرون فى كيفية تنفيذ أفكارهم .

يخطط ولدان فى الخامسة عشرة من عمرهما لقيادة السيارة عبر البلاد فى الصيف عندما يحصلان على رخصة القيادة . فتاة فى السادسة عشرة من عمرها تريد تسلق جبل " إفرست " . فتاة فى الثالثة عشرة من عمرها تقضى ساعات طويلة فى التدريب على خطوات الرقص والغناء بمصاحبة موسيقاها المفضلة ، وتخبر أمها أنها تريد أن تؤدى اختباراً فى الأداء الصوتى لتكون مغنية . ولد فى الرابعة عشرة من عمره يريد الذهاب إلى المناطق النائية فى" جواتيمالا " لكى يوصل إمدادات طبية . من السهل جداً أن نفزع عندما يخبرنا مراهقونا عن أحلامهم حيث نرى فى الحال أن كل الأمور يمكن أن تسوء . ولكن كوننا متفتحين مع أبنائنا لا يعنى إخبارهم بكل المشاكل المحتملة فى خططهم ، أو حتى إشراكهم فى مخاوفنا من الكوارث المحتملة فى خططهم ، حيث يجب أن نتجاوب معهم بطريقة لطيفة عندما يخبروننا بأحلامهم ونحترم الإلهام الكامن وراء تلك الخطط التى غالباً ما تكون غير واقعية .

إن والدىّ الفتاة التى تريد أن تكون مغنية قد لا يكونان سعيدين بتطلعات ابنتهما ، ولكن لا يزال فى استطاعتهما أن يقولا : " كل شىء يبدأ بحلم " . فتلك العبارة ترتبط بخيالاتها عن الحياة العملية فى الموسيقى والرقص ، ولكنها تسرى أيضاً على أى شىء آخر قد تتطلع إلى فعله فى حياتها .

إذا كنا محظوظين بالدرجة الكافية لكى نستمع لخطط وأحلام مراهقينا ، فسوف نلاحظ أنهم يأتون إلينا بأحلام ، وخطط جديدة طوال الوقت . علينا أن نحذر من التقليل من شأن أفكارهم لأنها ببساطة تتغير باستمرار . فيجرب المراهقون الأفكار الجديدة بنفس طريقة تجربة قياس الملابس الجديدة ـ لكى يروا هل تناسبهم أم لا ، وما هو إحساسهم بها ، وماذا سيكون رد فعل الآخرين تجاهها . وهذا النوع من الاستكشاف هو إحدى الطرق التى يتعلمون بها عن أنفسهم ، وكيفية تطوير الأفكار للمستقبل ، ونحن لا نريد أن نحبط تلك العملية بالتركيز فقط على المشاكل المتأصلة فى كل فكرة جديدة .

من حين لآخر سيتبنى المراهق فكرة ، ويستمر فى تطويرها بثبات عاماً بعد عام كلما نضج . كان " ستيورات " البالغ من العمر أربعة عشر عاماً يريد أن يستأجر طائرة مروحية ليوصّل الإمدادات الطبية لإحدى القرى فى " جواتيمالا " . وكانت دار العبادة التى يذهب إليها قد اهتمت برعاية أهل تلك القرية . وقد سمع " ستيورات " الكثير عن الناس الذين يعيشون هناك : نمط حياتهم ، واحتياجاتهم الأساسية . لكنه عندما بلغ السادسة عشرة من عمره أدرك أن مجرد نقل الإمدادات ليس هو الحل لكل مشاكل أولئك الناس ، وتفهم مدى صعوبة بل واحتمال الخطر فى

استئجار الطائرة . وعندما ذهب للجامعة أدرك أن ما يحتاجه الناس فى القرية بالفعل أكثر من الإمدادات الطبية هو نظام صرف صحى ، وعندما تخرج فى الجامعة ساعد فى تجميع الأموال لبناء ٢٥ حماماً ليتم التبرع بها للقرية . وقد سافر " ستيورات " بالطائرة إلى هناك ليساعد فى تركيب الحمامات مع متبرعين آخرين ، وعلى الرغم من أن والديه كانا قلقين قليلاً بشأن سلامته إلا أنهما كانا فخورين به .

كان والدا " ستيورات " متفهمين لفكرته منذ البداية ولكنهما لم يأخذاها مأخذ الجد إلا بعد عدة سنوات عندما رأيا مدى إصراره على مساعدة الناس فى " جواتيمالا " . إلا أن تفهمهما لاهتمامه منذ البداية ، أعطى " ستيورات " الشجاعة اللازمة للاستمرار بتنمية خطته .

لا يمكننا التنبؤ بأن أياً من أحلام مراهقينا ستنضج وتتطور إلى حقائق ، ولكننا نحتاج إلى أن نكون متفتحين تجاه كل أفكارهم مهما كانت تبدو بعيدة المنال لكى لا نحبط أحلامهم . فلو أننا متواجدون ونستمع لهم حقاً ، فإننا نعطيهم الفرصة لكى يهذبوا من خططهم ويجعلوها أكثر واقعية . فهم بينما يتحدثون إلينا عن خططهم ، يبدءون فى الاستماع ورؤية أنفسهم فى ضوء ما قالوه ويكتشفون هويتهم الحقيقية أثناء حوارهم معنا . إنها ميزة حقاً أن نكون جزءاً من هذه العملية .

## احترام فلسفتهم الناشئة عن الحياة

لا مفر من أنه فى وقت ما أثناء مرحلة المراهقة سيعتنق مراهقونا آراء فلسفية مضادة لأفكارنا تماماً . قد يفيد أن نكون مستعدين لتلك اللحظة عن طريق اعتبارها جزءاً من انفصال مراهقينا عنا ، وأنها إحدى الطرق

التي يكتشفون بها هويتهم . فنحن لا نريد أن نعتبرها إهانة شخصية ، أو نفترض خطأً أنهم سيشعرون بذلك دائماً .

" ساندرا " البالغة من العمر خمسة عشر عاماً كانت تدرس الاقتصاد من منظور عالمى وبدأت تنظر حياة والدها العملية كمدير تنفيذى فى شركة فى ضوء ما درسته .

قالت لأبيها ظهيرة يوم أحد وهى فى حالة حزن : " لقد ضاعت حياتك هباء يا أبى ، لقد تنازلت عن مبادئك من أجل المال " .

ظل الأب صامتاً من الصدمة ، فلم يتحدث أحد معه من قبل بتلك الطريقة . كان يشعر بالإهانة بشكل خاص لأنه كان فخوراً لكونه قادراً على كسب قوت عائلته وخاصة أن " ساندرا " استفادت من الملابس الرائعة ، والإجازات المثيرة ، ومواسم الصيف التى قضتها فى معسكرات ركوب الخيل .

ولكن الأب استعاد رباطة جأشه سريعاً وقال : " هل هذا يعنى أنك لا تريدين أن نشترى لك سيارة العام القادم ؟ " .

امتقع وجهها وقالت : " حسناً ، لا ، ولكن ... " .

سألها الأب بإصرار حيث إن تلك النقطة فى مصلحته : " لكن ماذا ؟ " .

قالت له " ساندرا " وهى تخرج من الحجرة : " لا عليك " .

ربما يكون الأب قد فاز فى الجولة الأولى من الخلاف ولكنه فقد الفرصة فى استكشاف كيفية رؤية ابنته للعالم وكيف أنها بدأت ترى حياتها . كان يجب عليه أن يتجاوب معها بطرق أخرى متنوعة بحيث

يترك الفرصة أمام المزيد من المناقشات . على سبيل المثال ، كان يجب أن يقول : " هذا الرأى فى الصميم " ، أو : " كيف توصلت لهذا الاستنتاج ؟ " ، أو حتى يقول بهدوء : " ما الذى تخططين لعمله بطريقة مختلفة فى حياتك ؟ " . إن لم تأت تلك الردود بطريقة دفاعية ، أو عدوانية ، سيكون أمام " ساندرا " الفرصة أن تكتشف ما الذى تعتقده ، وتشعر به إزاء والدها ولن تضطر إلى التوقف عن الحديث نتيجة استخدام والدها لأسلوب السخرية والاستهزاء .

علينا أيضاً أن نفكر أنها كانت تقصد من عبارتها الأولى لوالدها أن تصدمه ، وبدافع واحد هو جذب انتباهه . ربما كانت محاولة خرقاء من ذات الخمسة عشر عاماً كى تتواصل مع أبيها ، ولكن رد فعله الفورى ـ لسوء الحظ ـ كان سلبياً وفى نفس الوقت دفاعياً وعدوانياً . لقد أسكت ابنته ، ولكنه أغلق باب التواصل المهم .

عندما يتحدانا مراهقونا بتلك الطريقة ينبغى ألا نحاول تصويرهم على أنهم مخطئون ونحن على صواب ، ولكن بدلاً من ذلك ينبغى أن نشاركهم ونترابط معهم ونواجه التحدى الذى يقدمونه لنا . يمكننا فعل ذلك فقط لو أننا متفتحون لكل ما يقولونه مهما كان يبدو لنا على أن يتهددنا أو يشعرنا بالإهانة . أحياناً قد نضطر أن ننحى ردود أفعالنا الأولية جانباً ، ونبذل جهداً لفهم وجهة نظرهم ، ونحاول أن نرى الأشياء من منظورهم .

لا يعنى هذا أننا يجب أن نوافق مراهقينا دائماً . يجب أن نتقبل حقهم فى التمسك بآرائهم بينما نحافظ على آرائنا ، حيث إننا لو حاولنا أن نتحكم فى أفكار أولادنا أو إقناعهم بالتفكير مثلما نفكر ، فسوف

نوقف بذلك مسار الحوار . إن مراهقينا حساسون جداً لأية محاولة للتحكم بهم وفى الحال لا ينصتون إلينا ، أو يتراجعون ، أو يجادلوننا . لقد وجد والد " ساندرا " نفسه فى موقف غريب ، والآن عليه أن يعرف ما الذى يمكن أن يفعله لكى يفتح باب الحوار مرة أخرى ، فقد انتظر لمدة ساعة تقريباً حتى يهدأ الموقف ثم اقترب منها .

قال بابتسامة خفيفة : " حسناً ، أنا مستعد الآن لكى أفكر فى احتمال أننى أضعت عمرى " . لم يكن هذا اعتذاراً بمعنى الكلمة لكنه جعلها تعرف على الأقل أنه يعرف أنه لم يكن متفهماً لها تماماً فى الحوار السابق .

نظرت إليه " ساندرا " نظرة حائرة .

أكمل الأب حديثه وهو يتفهم ترددها : " ما الأمر حيال كسب قوت عائلتى ؟ " .

بتلك الدعوة للحوار ، كانت " ساندرا " جاهزة لكى تشترك فى مناقشة مرة أخرى ، والآن واجهت والدها ببعض الأسئلة الصعبة التى تنطوى على تحدٍ . واستمع الأب لها وهى تتحدث عن قلقها بشأن مأساة من يعيشون فى الدول النامية ، وقضايا البيئة ، والأرباح الخيالية التى يحصل عليها بعض الناس مثل أبيها . استمع الأب لكل ما قالته . بالطبع لم تكن النقاط التى أثارتها جديدة بالنسبة له ، ولكنه لم يكن يريد اقتراف نفس الخطأ مرة أخرى بعدم الاستماع إليها . إنه من خلال معرفة ما يقلقها وبأخذ أسئلتها مأخذ الجد ، فإن الأب قد عرف أنه لا يساعدها على تنمية عملية التفكير النقدى لديها فقط ، بل أيضاً كان يعزز

علاقته بها . وعلى الرغم من أن أحداً منهما لم يغير رأيه إلا أنهم اشتركا في حوار يتسم بالاحترام عن موضوع ذى مغزى .

## تقدير ما يقدره مراهقونا

إن كوننا متفتحين مع مراهقينا يعنى أن نستعد للتعلم منهم ، وأن نهتم بالموسيقى التى يفضلونها ، وما يقرأون ، ومعرفة من هم أصدقاؤهم . يجب أن نكون راغبين فى الدخول إلى عالمهم أو حتى نكون فضوليين على الأقل بشأن ما هو مهم لهم . هذا يعنى أن علينا أيضاً أن نكون متفهمين لثقافة المراهقين التى تنطوى على الكثير مما يشعرنا بالإهانة . إن ما علينا أن نتذكره هو أنه منذ عدة عقود مضت ، كانت ثقافتنا كمراهقين تمثل نفس الرعب لأبوينا . والسؤال المحير : " إلى أين سينتهى هذا العالم ؟ " سؤال يطرحه كل الآباء بينما يجتاز أبناؤهم مرحلة المراهقة . ونحن ككبار نحتاج أن يكون لدينا منظور ما فى ذلك الموقف وندرك أن تمرد مراهقينا جزء طبيعى من عملية النمو ، والنضج .

إن اهتمامنا بعالمهم يجب أن يكون حقيقياً ؛ فرغم كل شىء فالمراهقون خبراء فى قدرتهم على تمييز النفاق . فلو تظاهرنا فقط بأننا مهتمون بحياتهم بينما نحن لسنا كذلك فسوف يرون ذلك كنوع من الخداع والتعالى عليهم . يجب أن نقدر ما يقدره مراهقونا . فرغم كل شىء هذا هو الدرس الأكبر ـ أن نكون متفتحين ومتقبلين لما يهمهم حتى لو لم نكن نهتم بذلك الشئ نفسه . فعندما نظهر الاهتمام بمراهقينا وعالمهم ، يتعلمون درساً مهماً في العناية والكرم فى العلاقات .

في إحدى الليالى ، ارتفع صوت موسيقى " إريكا " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً من نافذة حجرتها . وكانت أمها متأكدة من أن الجيران يمكنهم سماعها وكانت فى حرج .

صرخت الأم عبر الباب قائلة : " أغلقى ذلك الشىء ! " ، ولم يكن هناك أى رد فعل ، فكررت الأم ما قالته وهى تصرخ بكل قوتها .

فتحت " إريكا " باب حجرتها وسألت الأم : " هل كنت تقولين شيئاً ؟ " .

دخلت الأم الحجرة سريعاً وأغلقت جهاز تشغيل الأسطوانات ، وقالت وهى تلتقط أنفاسها : " حسناً ، كيف يمكنك أن تتحملى هذا الشىء ؟ " .

جميعنا يعرف مدى أهمية الموسيقى الصاخبة للمراهقين ، فهى جزء أساسى من ثقافتهم ، وطريقة مهمة ليتواصلوا مع بعضهم البعض . يستمع المراهقون للموسيقى معاً فى حجراتهم أو عبر الهاتف ، ويذهبون للحفلات الموسيقية ، ويقومون بتحميل الموسيقى من على شبكة المعلومات الدولية ، ويتبادلون الأسطوانات ، ويقومون بتسجيل شرائط من أغان مختارة كهدايا لبعضهم البعض ، وفى مفكراتهم السنوية يكتبون مقتطفات من الأغانى الشهيرة على الأقل بقدر ما يكتبون مقتطفات من الشعر أو الأدب .

ليس من الضرورى أن تحب والدة " إريكا " الموسيقى التى تستمع إليها ابنتها ولكنها ينبغى أن تكون متفتحة لها وتتقبلها ، وكان يمكن أن تقول ببساطة : " يا " إريكا " اخفضى صوت الموسيقى قليلاً وإلا سينزعج الجيران " ، أو كان من الممكن أن تسألها : " ما الذى تستمعين إليه ؟ " . فلو أن الأم قضت بعض الدقائق وهى تستمع ثم تطلب رؤية

كلمات الأغنية على غلاف الاسطوانة ، لكانت قد أظهرت لابنتها أنها مهتمة بفهم قيمة تلك الأغانى بالنسبة لها .

لكى يمكننا التواصل مع مراهقينا علينا أن نتعرف على أفكارهم ومشاعرهم الحقيقية . علينا أن نملك بعض التفهم لعالمهم ؛ بداية من الموسيقى التى يستمعون إليها وحتى أفلامهم المفضلة . وهذا أمر سهل نسبياً لكى نفعله ـ كل ما يتطلبه منا هو أن نعلق حكمنا النقدى ، ونظل متفتحين . إن التصفح السريع لمجلات المراهقين ، مقال من هنا وآخر من هناك ، أو مشاهدة أفلام الفيديو مع أولادنا ، والتحدث إليهم عن أجزائهم المفضلة من الأفلام ، أو حتى مجرد أن نكون ودودين ومرحبين بأصدقائهم سيفتح لنا الباب لحوار ذى مغزى وللمشاركة معهم . بما أن القليل جداً من الكبار يقدرون ما يفكر فيه المراهقون ، فإن معظم الأولاد سينفتحون ويقبلون على الآباء الذين يعبرون عن الاهتمام الحقيقى بهم وبعالمهم .

## وقت المشاعر العميقة

من أهم الأسباب التى تجعل الموسيقى مهمة جداً للمراهقين هو أنها تساعدهم على التعبير عن مدى عمق مشاعرهم . قد نظن أن مشاعرهم سببها الهرمونات فقط وأنهم سيهدأون فى النهاية ، ولكن من منظور المراهقين فإن مشاعرهم هى المكون الأكثر واقعية فى عالمهم .

نحتاج أن نكون متفتحين ومتقبلين لكل المستويات الانفعالية لمراهقينا ، عندما ترتفع روحهم المعنوية أو تنخفض . وأياً كان ما يشعرون به فى تلك اللحظة فهو دائماً ما يمثل لهم أهم شىء . والتقليل من شأن

مشاعرهم أو الاستخفاف بها سيجعلهم لا يشركوننا فى أى شىء يخصهم . إننا نريدهم أن يتحدثوا إلينا عن مشاعرهم حتى يتعلموا بالتدريج أن يفهموا أنفسهم بشكل أفضل .

سألت الأم ابنها " بول " البالغ من العمر ١٥ عاماً والذى كان يتحدث همساً فى الهاتف فى إحدى الليالى : " أليس لديك اختبار فى اللغة الفرنسية ويجب أن تستذكر من أجله ؟ " .

قال " بول " لمحدثه على الهاتف : " لحظة واحدة " ، والتفت إلى أمه قائلاً : " لا تقلقى سوف أذاكر ولكنى مشغول الآن " . رمق " بول " والدته بنظرة حادة لم تفهمها تماماً ولكنها أومأت برأسها وعادت لحجرة المعيشة . لقد قامت بمقاطعة حديث ابنها فى الهاتف عدة مرات تلك الليلة ولكنه ظل منهمكاً فى إجراء المكالمة الهاتفية باهتمام لمدة ساعتين . فى اليوم التالى سألته أمه كيف كان اختبار اللغة الفرنسة .

اعترف " بول " قائلاً : " لقد كان صعباً للغاية " .

قالت الأم : " كان من الممكن أن يكون أسهل لو أنك استذكرت له بدلاً من الحديث فى الهاتف طوال الليل " .

قال " بول " : " نعم ، ولكن ... " .

كانت تلك نقطة حرجة للأم فى تلك المحادثة . فلو أنها استمرت فى التأكيد على رأيها عن أهمية الاستذكار ستفوتها فرصة مناقشة ابنها فى حياته العاطفية . وفى تلك المرحلة ، فإن حياته العاطفية أهم بكثير بالنسبة له من درجاته فى اللغة الفرنسية .

قال " بول " : " كنت أتحدث إلى " لارا " البارحة ، لأنها كانت مكتئبة وقالت إنها تتمنى الموت ، وأننى الشخص الوحيد الذى تستطيع التحدث إليه ، ولم أستطع إنهاء المكالمة ! " .

وافقت الأم على ما قاله وقالت : " إن هذا الأمر خطير جداً ، وماذا حدث بعد ذلك ؟ " .

قال " بول " وهو فخور بنفسه بشكل واضح : " حسناً ، لقد استطعت تهدئتها ولكننى لا أزال قلقاً بشأنها " .

قالت الأم : " وأنا كذلك ، والآن فهمت لماذا تحدثت فى الهاتف لفترة طويلة . أعتقد أن الأمر أكبر من أن تتعامل معه بمفردك " .

تنهد " بول " قائلاً : " نعم " وكان مرتاحاً لأنها فهمته وقال : " أنا متعب جداً " .

وبينما استرجع " بول " قصة " لارا " بدأ يدرك كيف أنه كان تحت ضغط كبير بسبب ذلك الأمر ، وأعاد النظر فى قراره بالاستمرار فى الحديث عبر الهاتف ، بدلاً من المذاكرة ، وبالتدريج وصل إلى هذا الاستنتاج : " مرة واحدة تكفى . لا أريد أن أخوض نفس التجربة ليلة أخرى . كان الأمر مرعباً جداً بالنسبة لى . ماذا لو لم تهدأ المرة القادمة ؟ " .

أومأت الأم برأسها موافقة على كلامه وقالت : " إننى أتساءل لو كان هناك شخص آخر يمكنها التحدث إليه " .

فكر " بول " قليلاً وقال : " حسناً ، يمكنها التحدث لإخصائى نفسى أو اجتماعى ، أو شىء من هذا القبيل " .

قالت الأم : " هل تعرف ، أود حقاً التحدث لوالديها عن هذا ، لا يمكننا البقاء مكتوفى الأيدى ، ينبغى أن يعرف أبواها ما يحدث لكى يساعداها " .

همهم " بول " قائلاً : " أعرف ، أعرف " وهو لا يشعر بالسعادة لأنه لا يعرف ماذا سيكون رد فعل " لارا " على هذا الخبر ثم أردف قائلاً : " ولكن دعينى أتحدث إليها أولاً " .

لم تنظر الأم للموقف ببساطة على أساس أنه " ميلودراما " مراهقين ، بل نقلت تركيزها فى الحال من اختبار اللغة الفرنسية إلى موضوع من الواضح أنه أكثر إلحاحاً . فعن طريق ما فعلته ، أظهرت الأم لابنها أنها تفهم أهمية مشاعره ، وأنه يمكنه الاعتماد على مساعدة الآباء عندما تسوء الأمور . كان " بول " يحتاج لأن تقول له أمه : " هذا كثير جداً عليك " . إنه لم يكن قادراً للوصول لهذه النتيجة بنفسه حتى لو أنه شعر بذلك . لقد كان وجود الأم ومنظورها الناضج مريحاً لـ " بول " ؛ فهو بذلك لم يعد مضطراً للاستمرار فى خوض تلك الأزمة العاطفية التى كان من الصعب عليه أن يتعامل معها ، أو يتحمل مسئوليتها . لقد كان يحتاج مساعدة وتأييد الكبار ، وكذلك كانت صديقته .

لم يكن " بول " قادراً على إجراء هذا الحوار لو شعر بأن أمه لا تفهمه ، ولا تفهم ما هو المهم بالنسبة له . على وجه العموم لن يجعلنا المراهقون نعرف ما يحدث فى حياتهم لو لم يشعروا بأننا متفهمون لهم ، ولتجاربهم . وعندما يحدث ذلك فلن يفوتهم فقط الحصول على مساعدتنا فى المواقف الصعبة ، بل سيفقدون الفرصة لمعرفة ما بداخلهم عن طريق مناقشة الأمور معنا .

أحياناً سيستمع مراهقونا إلى أنفسهم بطريقة مختلفة فقط عن طريق البوح إلى والديهم بأفكارهم ومشاعرهم . فيمكنهم البدء في محاولة الخروج من حالة الارتباك بأن يوضحوا لنا ما يحدث ، وما يفكرون فيه وشعورهم إزاءه . ولكن لو بالغنا في رد الفعل ، أو فزعنا ، أو حاولنا التحكم فيهم ، أو تولى شئونهم بدلاً منهم ، أو الأسوأ من ذلك انتقادهم قبل أن نعرف ماذا يقصدون ، فسوف يمتنعون عن التحدث إلينا في الحال . فينبغي أن نستمع للقصة كلها ، ونظل محتفظين بهدوء أعصابنا طوال الوقت . كما إن طرح أسئلة عابرة من حين لآخر لتوضيح ما يقولونه سيجعل الحوار يمضي في سلاسة . إن هدفنا الرئيسي هو أن نستمع إلى مراهقينا لكي يتمكنوا من التفكير والتأمل في أفكارهم ومشاعرهم بدلاً من أن يضطروا للتعامل مع ردود أفعالنا تجاه ما يخبروننا به .

## هل من الممكن أن تكون متفتحاً أكثر من اللازم ؟

ينبغي أن نكافح حتى نكون متفتحي العقل والقلب مع مراهقينا ، ولكن لا ينبغي أن نكون متفتحين أكثر من اللازم تجاه كل شيء بشكل مطلق . فلا ينبغي أن نتطوع بإخبار أولادنا بمعلومات مفصلة عن تاريخنا مع إدمان المخدرات ، أو حياتنا الخاصة ، أو مشاعرنا تجاه الزوج أو الزوجة السابقين . في الحقيقة تلك هي الموضوعات الأساسية التي لا يجب مناقشتها معهم .

وهذا لا يعني أن نكذب على مراهقينا وخاصة أنه من المحتمل أن يكونوا حاذقين وماهرين جداً لدرجة أنهم لن يصدقوا الإنكار الكامل ، بل يعني أن ننتقي بحرص المعلومات التي نقدمها لأولادنا ونراعي مرحلتهم

العمرية ومستوى نموهم . أول ما يجب أن نفكر به هو تأثير ما سنخبرهم به . على سبيل المثال قد نقول لطفل فى الثالثة عشرة من عمره : " نعم لقد جربت الماريجوانا ولم أكن أكبر منك سناً بكثير ، ولكننى لم أجربها لفترة طويلة " . بينما نقول لمن فى السابعة عشرة من عمره : " نعم ، لقد تعاطيت المخدرات ، ولكن بعد عام تقريباً فقدت اهتمامى بها ، وأقلعت عنها " . وتلك القرارات غير الملحوظة بالبوح ببعض أسرار الماضى التى يجب أن يتخذها الآباء يجب أن تكون مبنية على مستوى راحتهم وإحساسهم بما هو الأفضل لمراهقيهم .

قد يريد مراهقونا سماع بعض القصص عن مرحلة مراهقتنا ، ولكن لا ينبغى بكل تأكيد أن يحصلوا على إفشاء تام لكل شىء بصورة أكثر من اللازم . إننا لا نريد أن نرهقهم بمشاكلنا القديمة من الطفولة أو الزواج غير الموفق . إن هذا النوع من القصص قد يكون مثبطاً أو حتى محبطاً لأولادنا ، وقد يجعلهم يشعرون بأن عليهم الاعتناء بنا من الناحية العاطفية أو يبعدون عنا لكى يقوموا بحماية أنفسهم .

ويجب أن يكون الهدف من مشاركة خبراتنا مع مراهقينا تعليمهم أو مساندتهم بأن نجعلهم يعرفون أننا يمكننا أن نتفهم ما يحدث لهم لأننا قد خضنا تجارب مشابهة . والحديث عن الأخطاء التى اقترفناها وما تعلمناه منها قد يكون ممتعاً ومفيداً أيضاً ، ولكننا ينبغى أن نفكر دائماً فى نوع القدوة التى نقدمها لمراهقينا .

إن كوننا متفتحين تجاه تجاربنا السابقة يجب أن يكون دعوة لمراهقينا لكى يقوموا بترتيب أفكارهم ، ومشاعرهم ، وليس الاستماع لأفكارنا ومشاعرنا . إن جزءاً مهماً من مهمتك كأب أو أم هو تأييد وتشجيع الأبناء

أثناء نموهم ونضجهم ، وأن تدرك أنها ليست مسئوليتهم أن يساندونا بالاستماع إلى مشاكلنا . على الرغم من أن مراهقينا لم يعودوا أطفالاً ، إلا أنهم لا يزالون يحتاجون لأن نكون آباءهم وليس أصدقاءهم ؛ فمصادقة أبنائنا يمكن أن تحدث فقط فيما بعد ، بعد أن أن يشرعوا فى تكوين كياناتهم ككبار ناضجين مستقلين بحياتهم .

قالت " جانيس " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً لأمها بعد أن أنهت مكالمة هاتفية : " لن تصدقى ما قاله لى أبى " .

تنهدت الأم وقالت : " ماذا ؟ " وهى تتساءل ما هى المفاجأة غير السارة التى جاءت من زوجها السابق .

قالت " جانيس " : " لن يأتى لحفل تخرجى ، سيكون مسافراً فى إجازة فى ذلك الوقت " .

ردت الأم بعصبية : " حسناً ، هذا هو السلوك المتوقع منه أليس كذلك ؟ إنه يفعل فقط ما يريد لنفسه ولم يتغير قط . لا يزال أنانياً كما كان ... " .

فى تلك اللحظة ، سيكون رد فعل " جانيس " إما أن تجرى سريعاً خارج الحجرة والدموع فى عينيها ، أو أن تصرخ فى وجه أمها ، أو أن تعمل كإخصائى علاج لها ، وليس ثمة خيار جيد مما سبق . قد تعتقد الأم أنها بذلك متفتحة مع ابنتها ، ولكنها فى الواقع تلقى بإحباطاتها القديمة مع زوجها السابق على ابنتها . إن هذا ليس عدلاً ، وكلا الوالدين فى هذا المثال ليس متفتحاً حقاً لاحتياجات " جانيس " ـ كلاهما يتصرف بطريقة أنانية وهذا يلحق الضرر بـ " جانيس " .

كان من الممكن أن تقول والدتها : " إنى آسفة لسماع ذلك " وتقاوم إغراء التنفيس عن غضبها المكبوت تجاه زوجها السابق . كانت الصعوبة التى تواجهها " جانيس " فى التعامل مع مشاعرها إزاء عدم حضور والدها الحفل التخرج كافيةً ، ولا تحتاج لعبء إضافى بالتعامل مع غضب أمها إزاء أبيها .

عن طريق القول ببساطة : " إنى آسفة لسماع ذلك " ستعترف أم " جانيس " بمشاعر ابنتها المجروحة ، وتفسح المجال أمامها فى أن تستمر فى التعبير عن نفسها . إن الأم ليست مضطرة أن تقول أكثر من هذا - ربما قد تطرح سؤالاً فى وقت مناسب من حين لآخر عندما تبدأ " جانيس " فى الكلام . فبإمكانها أن تسألها بعد فترة زمنية : " ماذا ستقولين لوالدك عن ذلك الأمر ؟ " . إن الأسئلة من هذا النمط قد تساعد " جانيس " على التفكير فى الطريقة التى تريد أن تتجاوب بها مع والدها . فعلى الرغم من أن الموقف سيئ ، إلا أن " جانيس " يجب أن تتعلم كيف تتعامل مع إحباطها وتتقدم فى الحياة . قد تساعدها أمها فى تلك العملية إذا ركزت على احتياجات " جانيس " وليس على احتياجاتها هى .

## كيف تكون نموذجاً للتفتح

علينا أن نتذكر أن أقوى تأثير لنا على مراهقينا هو القدوة التى نضربها لهم ليحتذوا بها . فيمكن لمراهقينا التعلم من خلال مراقبتنا كيف يوجهون مواردهم ، وقوتهم الداخلية لمواجهة التحديات التى تقابلهم . إن الحياة ليست سهلة دائماً ونريد أن يكون لمراهقينا توقعات واقعية عما قد تجلبه

لهم ، بالإضافة إلى أن يتمتعوا بالمرونة الكافية لمجابهة الحدث عندما يكون عليهم فعل ذلك .

أصيبت والدة " مارلين " بكسر فى كاحلها أثناء تزلجها على الجليد وكان الكسر يلزمه وقت طويل ليتم علاجه . فى الربيع بدأت الأم فى الذهاب لجلسات تمارين خاصة لتستعيد قدرتها على استخدام ساقها بالكامل . ولكن كانت عملية العلاج بطيئة ، ومحبطة . رأت " مارلين " البالغة من العمر ١٥ عاماً أمها وهى تجبر نفسها على التدريبات فى المنزل على الرغم من أن إجراء تلك التدريبات كان مؤلماً .

سألت " مارلين " أمها فى أحد الأيام بينها كانت الأم مستلقية على الأرض وتمدد كعب القدم ناحية السقف : " هل هذا يؤلم ؟ " .

قالت الأم بضجر : " نعم " .

لم تكن هناك حاجة إلى إلقاء المحاضرات فى هذه الحالة ؛ فواقع الموقف يتحدث عن نفسه . إن رؤيتها لأمها وهى تعمل بجد وإصرار لكى تعالج كاحلها بالتدريج سوف يترك انطباعاً لا يمكن محوه على " مارلين " . إن رؤيتها لأمها وهى تصارع تلك الإصابة وتثابر سيكون مثالاً رائعاً لها يمكنها أن تتذكره عندما تواجه تحديات مشابهة فى حياتها . نريد أن يكون لدى مراهقينا نموذج لمواجهة الحياة بشجاعة ومثابرة .

لا بأس أن نكون متفتحين مع مراهقينا بشأن كيف أننا أحياناً نتصارع مع التغيرات فى حياتنا . فعندما نقع تحت تأثير الضغط ، فإن قدرتنا على التحلى بالمرونة مثال جيد لمراهقينا . بالتأكيد سيواجه أبناؤنا

تغيرات أكبر وبسرعة مذهلة أكثر مما نتخيل ، وتعلم طريقة التكيف مع الظروف الجديدة سيكون أساسياً لهم .

لم يكن والد " ريان " مستعداً لكمية التغيير الذى كان يواجهه أثناء حياته العملية . فعندما تمت إقالته من وظيفته ، استيقظ على حقيقة مرة بأنه لم يعد له أهمية . لقد كانت مهاراته فى الحاسب الآلى ضعيفة وتحتاج للتحديث الكامل . وقد كانت تلك بمثابة أزمة كبيرة له لأن التكنولوجيا لم تكن من أولوياته .

احتفظ ذلك الأب بقناع عدم الاكتراث ، ولم يتحدث مع أحد عن أزمته التى كان يواجهها فى العمل ، لكنه كان يتحدث عنها فى المنزل بحرية ، ويعرب عن إحباطه من الشركة لأنها سرحته بعد سنوات من الخدمة بإخلاص . وكان يتحدث أيضاً عما يقلقه بشأن موارد عائلته المادية ، واستغرق الأمر منه أسبوعاً لكى يتخطى تلك الصدمة حيث سجل اسمه بعد ذلك فى بعض دورات الحاسب الآلى .

فى البداية تعرض الأب لصعوبات كبيرة فى تعامله مع التكنولوجيا الجديدة . وكان الأمر يبدو له وكأن عليه التخلص من كل ما يعرفه ويتعلم كل شئ من جديد بنظام مختلف تماماً ، حتى أنه طلب من " ريان " بعض المساعدة فى البداية . ولكنه بدأ بالتدريج فى زيادة سرعة تعلمه وفى النهاية أصبح كفئاً للغاية . وبنهاية دورة الحاسب الآلى أصبح باستطاعته أن يعلم " ريان " عدة أمور جديدة على الحاسب الآلى . فى تلك الأثناء بدأ الأب البحث على وظيفة جديدة . وبعد عام تقريباً وجد وظيفة أفضل من التى فقدها .

شاهد " ريان " والده أثناء هذا العام ، ورأى كل ما خاضه ، ورأى أيضاً أن والده لم يفقد الأمل حتى عندما كان محبطاً للغاية . لم يتلق " ريان " درساً أقوى من ذلك عن التكيف ، والمثابرة ، والثقة بالنفس . ولأن الأب كان متفهماً لما يحدث فى حياته ، فقد شعر " ريان " بأنه يرغب أكثر فى التحدث بصراحة عن بعض صراعاته وإحباطاته . ولم يكن عليه أيضاً أن يقلق فى صمت بشأن مصير عائلته ، فقد كان يعرف أن أباه لم يخف أى شىء مهم عنه .

على الرغم من أن الأمر قد يبدو وكأن مراهقينا يتجاهلوننا أو يعيشون فى واد آخر إلا أنهم لا يزالون يتعلمون منا . وكلما أصبحنا أكثر تفتحاً مع مراهقينا بخصوص خبراتنا فى الحياة ، سيشاركوننا أكثر بما تمثله الحياة لهم من معنى . سوف يتعلمون أن كل فرد يحظى بأوقات سعيدة ، وأخرى تعيسة ، وأوقات مليئة بالتحديات . المسألة هى كيف نتعامل ـ كآباء ومراهقين على حد سواء ـ مع تلك الأوقات . عندما نشارك أبناءنا فى طريقة معايشتنا للحياة ، سيتمكن المراهقون بأفضل الطرق أن يكتشفوا هويتهم ، وما يريدون أن يصبحوه .



# إذا عاش المراهقون عواقب أفعالهم فسيتعلمون المسئولية

على الرغم من أن الأمر قد يبدو بسيطاً ، إلا أن معظم الراشدين لا يزالون يحاولون الفهم الكامل لمفهوم العواقب الواقعية . لنكن صرحاء : لو أننا جميعاً قد أتقنّا قواعد السبب والنتيجة لكنا جميعاً قد حظينا بوزن مثالى وأعددنا خططاً رائعة للتقاعد .

قد نتفهم على المستوى العقلانى العلاقة بين سلوكنا وعواقبه المحتملة ، لكننا لا نزال نتصرف بطرق غير عقلانية بالمرة . لماذا إذن نندهش عندما يتصرف مراهقونا دون مراعاة لعواقب أفعالهم ؟ إن تعلم اتخاذ القرارات السليمة بمثابة عملية نضج ذات أمد طويل ولا يزال معظمنا يمر بتلك العملية أيضاً . إننا جميعاً ندرك أهمية أن نكون مسئولين قبل أن نتمكن من التصرف بطرق مسئولة حقاً بأمد بعيد .

لو سلمنا بأن تعلم أن تكون مسئولاً هو عملية تطورية طويلة الأمد ، سنرى بوضوح أن دورنا كآباء هو المساعدة في تعليم مراهقينا بدلاً من أن نتحكم فيهم ، ونقوّم سلوكهم ، ونعاقبهم على أخطائهم . وهذه العملية تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة ، وتستمر عبر حياتهم . فيبدأ الأطفال الصغار في تعلم العواقب الطبيعية عندما يتركون ألعابهم في طريق السيارات حيث تدهسها السيارة أو تُسرق . وكما هو من الصعب علينا أن نسمح لأطفالنا الصغار بالتعلم بالطريقة الصعبة ـ بالخبرة ـ قد يكون أيضاً من الصعب أن نسمح لمراهقينا بمواجهة العواقب الطبيعية لأفعالهم ـ والتى قد تعتبر أحياناً أفضل طريقة لهم لكى يتعلموا .

كانت " سونيا " البالغة من العمر خمسة عشر عاماً هى أمينة الصندوق في فصلها في الصف التاسع ، حيث قام التلاميذ بتجميع بضع مئات من الدولارات كحصيلة بيع المخبوزات لكى يقوموا بتمويل حفل راقص في نهاية العام . ولكن عندما كان عليها تقديم تقرير مالى لمستشار المدرسة شعرت بالفزع وأطلعت أمها بذلك .

قالت " سونيا " : " لقد اقترضت حوالى خمسين دولاراً من أموال الفصل منذ عدة شهور ، واعتقدت أننى سأتمكن من ردها لكننى لم أفعل ، والآن سيظن الجميع أننى سرقتها " .

أدركت الأم خطورة الموقف وقالت : " لقد أخذتِ أموالاً ليست من حقك ، وهذه سرقة " .

ردت " سونيا " وقد نفد صبرها " ليس من المفترض أن تزيدى الأمر سوءاً ، من المفترض أنك ستساعديننى ! " .

سألتها الأم وهى تشك فيما ستئول إليه المحادثة : " وكيف تريدين منى أن أساعدك ؟ " .

قالت " سونيا " : " يمكنك إقراضى المبلغ لكى أرده للمدرسة ثم سأرده لك عن طريق العمل كجليسة أطفال " .

أجابت الأم : " هممم ... قد يجعلك ذلك تتخلصين من المشكلة هذه المرة ، ولكنه ليس مفيداً لك على المدى الطويل . لا أريدك أن تعتقدى أنه من السهل حل المشاكل . يجب أن تواجهى الموقف " .

سألت " سونيا " : " ماذا تقصدين ؟ " .

قالت الأم : " أعتقد أنك يجب أن تخبرى المستشار المدرسى بما فعلته بالضبط ، وتتحملى المسئولية الكاملة عن خطئك بأن تحددى معه كيف ستتصرفين حيال ذلك ، وتردين المبلغ " .

قالت " سونيا " بحدة وهى خائفة ومُصرّة في آن واحد : " مستحيل " .

قالت الأم بنفس إصرار الابنة : " سأذهب معك لو أردت ذلك ، لقد ورطت نفسك فى تلك المشكلة ، وأنت من سيبحث لها عن حل " .

وبعد جدال طويل بشأن المشكلة لم تغير الأم رأيها . فقد ناقشت الأم ابنتها فى كيف أنها وصلت لقرار أنها " ستقترض " المال من أموال الفصل ، ثم كيف أنها بررت لنفسها أن هذا سيكون على ما يرام . بالإضافة إلى ذلك أخبرت الأم الأب عن كل ذلك فيما بعد ، على الرغم من أن " سونيا " لم تكن تريد إخباره . وقد أصرت الأم أنه يجب أن يعرف لكى يظل متابعاً للموقف . كان الأب يساوره قلق الأم ، وتطوع للذهاب مع " سونيا " لمقابلة المستشار المدرسى .

احتجت " سونيا " قائلة : " لا أريد كليكما هناك " .

قال الأب : " حسناً ، لكن دعيني أعرف ما سيحدث " .

تمرنت " سونيا " مع أبويها على ما سوف تقوله بالضبط للمستشار : إلى أى مدى هى آسفة ، وحقيقة أنها تعرف أنها مسئوليتها ، وأنها لن تفعل ذلك مرة أخرى . تحدثت مع المستشار في اليوم التالى بعد انتهاء اليوم الدراسى بينما كانت أمها تنتظر خارج مكتبه فى الممر . وعندما خرجت " سونيا " مع المستشار من المكتب كان يبدو عليها الارتياح الشديد . لقد وضعا لها خطة لكى ترد المبلغ من مصروفها وعملها كجليسة أطفال ، واتفقا على أن الأمر كله سيكون سراً بينهما هما الاثنان ، وكان عليها ألا تكون مسئولة عن أموال الفصل مرة أخرى لمدة عام على الأقل .

قالت الأم ، وهما فى السيارة في طريقهما للمنزل : " إذن ماذا تعلمت من كل ذلك ؟ " .

اعترفت " سونيا " قائلة : " التعامل مع أموال الفصل أصعب وأكثر جدية مما تخيلت " .

وافقتها الأم قائلة : " أنت حقاً مسئولة عن تلك الأموال ، ولم ينبغ علينا أنا ووالدك إنقاذك ببساطة عن طريق دفع المبلغ . عليك أن تتعلمى مواجهة العواقب ، وتكونى مسئولة عن تصرفاتك . إنك تتفهمين ذلك ، أليس كذلك ؟ " .

أومأت " سونيا " برأسها . لقد كان درساً قاسياً ، ولكنها تعلمته جيداً .

في هذا الموقف كانت " سونيا " مسئولة بالفعل عن النقود المفقودة والتى كان يجب أن تردها كاملة ، وكانت تلك طريقة فعالة لها لتصلح ما

أفسدته تصرفاتها . إن كونك مسئولاً يعنى أكثر من مجرد قول " آسف " عندما ترتكب الخطأ . علينا أن نعلم أولادنا أن يتحملوا المسئولية الكاملة في إصلاح أى خسائر ، أو علاج أى ألم تسببوا فيه من خلال تصرفاتهم .

لو أن الأب والأم قد قاما بحماية " سونيا " من الإحراج بإعطائها القرض لم تكن ستضطر لمواجهة العواقب الطبيعية لأفعالها ، وكان هذا سيشجعها على الاعتقاد بأنها يمكنها فعل ذلك مرة أخرى والإفلات من العقاب ، كما أن ذلك كان سينمى لديها اعتماداً غير صحى على والديها في الوقت الذى يجب أن تستقل عنهما أكثر . ولكن الآن فقد تحملت العواقب الطبيعية لأفعالها وهى أنها اضطرت للاعتراف للمستشار المدرسي بما فعلته ، وكان عليها تحمل المسئولية .

أحياناً تكون مهمتنا كآباء هى أن نرسل مراهقينا للتعامل مباشرة مع من سيحملهم المسئولية . ويتحمل مراهقونا المسئوليات التى لسنا طرفا فيها بطريقة مباشرة . وهم عندما يقترفون أخطاء من هذا النوع علينا أن نقاوم الرغبة الملحة في حمايتهم ، أو اختلاق الأعذار لهم لأننا بذلك نعرقل عملية التعلم .

## كيف تكون نموذجاً للمسئولية

من الطرق التى يمكننا أن نقدم بها المسئولية لمراهقينا فى صورة قدوة هى طريقة تعاملنا مع أمورنا المالية . ربما يكون أكثر العواقب الطبيعية شيوعاً لعدم تحمل المسئولية المالية هو الديون . فلو أننا ننفق أموالاً أكثر مما نكسب سينتهى بنا الحال إلى الديون . قد يبدو هذا مجرد حقيقة

بسيطة ، وواضحة ، إلا أن نسبة كبيرة من الآباء اليوم يرزحون تحت أعباء الأموال المدينين بها . والحقيقة أننا كمجتمع تأصلت لدينا بعض العادات المالية غير الصحية ، وكانت النتيجة أن القدوة التى نقدمها لأبنائنا ليست الأفضل . على الرغم من أن مراهقينا قد لا يعلمون التفاصيل الدقيقة لموقفنا المالى ، إلا أنهم حساسون بالتوتر والقلق الناتج عن الضغوط المالية في المنزل . فهم سيلاحظون إذا كان هناك مكالمات هاتفية متكررة من محصلى الفواتير أو إذا وصل عدد غير معتاد من الفواتير عبر البريد ، وبدون معرفة التفاصيل سيجعلهم هذا يشعرون بالقلق البالغ . يحتاج أبناؤنا لمعرفة أننا مسئولون عن حياتنا لكى يشعروا بالأمان .

سألت " مارتا " البالغة من العمر ستة عشر عاماً والديها في إحدى الليالى قائلة : " من كان على الهاتف ؟ لماذا يتصل دائماً في وقت العشاء ؟ " .

نظر الأب والأم لبعضهما البعض ، وشعرا بالحيرة بشأن ما سيخبران به ابنتهما ، وفي النهاية قال الأب : " إنها شركة بطاقات الائتمان . لقد تجاوزنا حدودنا ولن يمكننا شراء أى شيء آخر ؟ " .

طمأنت الأم " مارتا " قائلة : " لكننا توصلنا لاتفاق لكى نسدد ديوننا وسيستغرق الأمر عاماً تقريباً " .

تعجبت " مارتا " قائلة : " عام بأكمله ! " .

قال الأب : " نعم ، لقد أوقعنا أنفسنا في هذا المأزق ، وعلينا أن نحاول إنقاذ أنفسنا منه " .

كان محزناً لـ " مارتا " أن تعرف أن أبويها مدينان لشركة بطاقات الائتمان ، لأنها إلى حد ما كانت تعرف أن هذا الأمر يعنى أنها ستضطر

لتقليص نفقاتها أيضاً . بالإضافة إلى ذلك ، كان من السهل أن تدرك أن والديها ارتكبا عدّة أخطاء ، والآن عليهما التعامل مع العواقب . كان على " مارتا " أن تنضج قليلاً لتتكيف مع واقع فشل أبويها في إدارة شئونهما المالية بطريقة مناسبة .

لقد استطاع الوالدان توظيف ذلك الموقف الصعب عن طريق التأكيد على أنهما يتحملان مسئولية الديون ، وأنهما سيقومان بتسديدها ببطء ، ولكن بثقة وتأكيد . وهم لم يخبرا " مارتا " أن تتعلم من أخطائهما ، بل أشركاها معهما فى كيف أنهما تعلما من تلك التجربة ، وأوضحا لها أنهما سيضطران لتقليص ميزانية العائلة حتى يسددا الديون . ولذلك عندما قاما بإلغاء اشتراك خدمة القنوات الفضائية كانت " مارتا " تعلم السبب وتقبلت الأمر كجزء من الخطة العامة التى وضعاها لكى يكونا أكثر تحملاً للمسئولية المالية .

## تجنب صراعات القوة

بينما يخوض أبناؤنا مرحلة المراهقة تزداد أهمية أن يتعلموا التنبؤ بالعواقب الطبيعية المحتمل أن تنتج عن سلوكهم . نحن نريدهم أن يصبحوا قادرين على تجنب المشاكل قبل أن تبدأ ، وخاصة كلما أصبحت المخاطر أكثر خطورة .

" إليجا " طفل نشيط جداً ، ولكنه يصبح نشيطاً أكثر من اللازم عندما يأكل الشيكولاتة ـ والتى كان يعشقها بالطبع . كان أبواه يتحكمان دائماً فى اختيار نوعية الحلوى التى يتناولها ، ولكنه الآن وقد بلغ سن الثالثة عشرة لم يعد أبواه قادرين على ذلك بعد الآن .

في إحدى الليالي كانت العائلة لديها زبادي مثلج كحلوى بعد وجبة العشاء . كان " إليجا " يريد أن يفتت بسكويت الشيكولاتة على طبق من الزبادي المثلج ـ وهو يعتقد أن أربع قطع ـ وليست قطعة أو اثنتين ـ من البسكويت ستكون كافية ، فيقول والده الذى ضايقه ذلك : " مستحيل ، إنك تعرف أنك ستنشط طوال الليل بسبب هذا الكم الكبير من الشيكولاتة ولن تتمكن من التركيز بالشكل الكافي لتكتب التقرير المدرسي " . وتلا ذلك مجادلة حيث قام الأب بتصعيد محاولاته للتحكم في ابنه الذى زاد من إصراره على حقه في الاختيار بخصوص حلواه وواجبه المدرسي .

فقط منذ عدة شهور مضت لم يكن هذا نقطة خلاف كبيرة ، فقد كان " إليجا " يتذمر من تدخل أبيه ثم يذعن في النهاية . ولكن الآن ولت تلك الأيام ؛ فقد انتقل من اتباع أوامر أبويه إلى تعلم كيف يتخذ القرارات بنفسه ، وينبغي أن يتعلم العواقب الطبيعية لتناول الكثير من الشيكولاتة ، وخاصة عندما يكون لديه واجب مدرسي عليه أن يؤديه .

بينما يبدأ مراهقونا في استكشاف استقلالهم ، ومواجهة بعض من أخطر المجازفات في حياتهم ، علينا كآباء أن نبتعد عن محاولة التحكم فيهم ، ونحاول تشجيعهم ، ومساندتهم بينما يتعلمون من خبراتهم . بالنسبة لـ " إليجا " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً فإن مشكلته في الوقت الراهن هي عاداته الغذائية ، ولكن في خلال خمس سنوات قد تصبح مشكلته العلاقات الخاصة أو قيادة السيارة أثناء عاصفة ثلجية ، وفي خلال خمس سنوات قد ينفصل عن والديه اللذين يخبرانه بما يفعله . من الصعوبة وسخرية الأقدار لآباء المراهقين هو أنه في الوقت

الذى يزداد فيه قلقهم بشأن سلامة أبنائهم ، يقل تحكمهم فى سلوكهم . لا عجب أن مرحلة المراهقة وقت عصيب للآباء !

فى المثال السابق كان يمكن للأب أن يفعل شيئاً مختلفاً تماماً ، شيئاً يتعلق أكثر بتعليم " إليجا " من خلال الخبرة والتجربة بدلاً من التحكم فى سلوكه . فكان يمكن أن يقول : " حسناً ، افعل ما تريد " بينما يبدأ " إليجا " بإضافة الكثير من البسكويت ، ثم يقول الأب : " ولكن دعنا نر ما يحدث عندما تبدأ العمل فى واجبك المدرسى " . ثم فيما بعد فى تلك الليلة عندما يواجه " إليجا " المشاكل فى عمل الواجب المدرسى يساعده أبوه حتى يفهم العواقب الطبيعية لتناول الكثير جداً من الشيكولاتة ، ويساعده على تحديد الطريقة التى ينبغى أن يتصرف بها فى أموره فى المستقبل .

## جمال العواقب الطبيعية

من أصعب التحديات فى كونك أباً ، أو أماً هو أن تكون مرناً بالشكل الكافى . إننا عندما نتوصل أخيراً لطريقة أو أسلوب ينجح مع أبنائنا المراهقين ، نجد أنهم قد تغيروا فنصبح بحاجة لتطوير طريقة جديدة بأكملها ، ولكن لو لم نكن نتمتع بالمرونة ، وأصررنا على الطرق " القديمة " التى لم تعد تصلح ، سنشعر بإحباط متزايد ويبدو الأمر وكأننا نخبط رءوسنا فى الحائط ، أو نفترض أن أبناءنا لا يمكن الوصول إليهم . بينما يكبر وينمو أبناؤنا نحتاج أن نتغير وننمو نحن أيضاً . وهذا مهم وصعب على وجه الخصوص أثناء التغيرات السريعة جداً فى مرحلة المراهقة .

وكما أدرك والد " إليجا " ، فإن المواجهة المباشرة مع المراهق دائماً ما تكون معركة خاسرة . بالإضافة إلى ذلك ، من المحرج أن نجد أنفسنا نجادل بشدة بشأن شيء سخيف مثل : هل يحصل طفل فى الثالثة عشرة من عمره على قطعتين أو أربع قطع من البسكويت . لو أصررنا على محاولة التحكم فى مراهقونا ، فمن المحتمل أن نجد أنفسنا نتقلد دور ضابط الشرطة وليس الأب أو الأم . وسوف يجد مراهقونا دائماً طريقة للتغلب على ذكائنا مهما حدث ومهما كانت أوامرنا تنطوي على تحكم أو عقاب .

وجمال العواقب الطبيعية أنها تنبع من سلوك المراهقين ؛ وليست عقاباً مفروضاً منا عليهم . فلو أنهم سهروا ليلاً لوقت متأخر فسيصبحون متعبين فى اليوم التالى . ولو لم يقوموا بكى ملابسهم لن يتمكنوا من تجنب مسئوليتهم فى تلك الأمور عن طريق إلقاء اللوم علينا أو إقحامنا فى مواجهة معهم . وتكون المعركة الحقيقة معركة داخلية ، بينهم وبين أنفسهم .

عندما كان " تود " صغيراً ، كانت القاعدة : " ٢٠ دقيقة من التدريب على آلة " الترومبيت " قبل أن تشاهد التلفاز " . لكن عندما بلغ " تود " الثالثة عشرة من عمره لاحظت أمه أن الأمر بدأ يتطلب منها وقتاً أطول ، وطاقة أكبر لكى تجبره على الالتزام بتلك القاعدة أكثر من الوقت الذى يقضيه " تود " فى التدريب ، حتى أنها وجدت نفسها تستخدم " منظماً للوقت " لكى تتأكد من أنه انتهى من قضاء عشرين دقيقة كاملة . بعد ذلك اكتشفت أنه لا يتدرب حقاً لدروسه بل كان يعزف

المقطوعات التى تعلمها العام الماضى . أدركت الأم أن طرقها لن تنجح وأن " حرب الترومبيت " بدأ يكون لها تأثير سيئ على علاقتها بـ " تود " .

قالت الأم لـ " تود " فى أحد الأيام : " القاعدة الجديدة بخصوص التدريب الموسيقى هى أنه لا يوجد قاعدة . لو أردت الاستمرار فى دروس الموسيقى ، عليك أن تخصص على الأقل أدنى حد لوقت التدريب . ويمكننا أن نحدد ذلك معاً والباقى متروك لك " .

كان " تود " يتخذ موقفاً دفاعياً عندما فوجئ إلى حد ما بالتغير المفاجئ فى اتجاه أمه وقال : " حسناً أريد الالتحاق بالفرقة الموسيقية الجوالة فى الخريف القادم ، إنها الفرقة الوحيدة التى ستسافر مع الفريق " .

قالت الأم : " هذا رائع ، بهذا أنا متأكدة أنك تريد متابعة تدريبك الموسيقى " .

قد يكون رد فعل بعض المراهقين تجاه الموقف هو تحمل مسئولية وقت تدريبهم ، في حين أن بعض المراهقين الآخرين ـ ونحن جميعاً نعرفهم جيداً ـ لن يتمرنوا مرة أخرى حتى أسبوع قبل تدريبات الأداء للفرقة الجوالة . كان على أم " تود " أن تستسلم للبقاء خارج الموضوع . فمهما كان اختيار " تود " ، فإن عليه أن يتقبل العواقب الطبيعية لتصرفاته أو لعدم تصرفه . إنه شأنه الآن ، أمر بينه وبين مدير الفرقة . لقد انسحبت الأم بحكمة من هذا الصراع .

إذا كانت والدة " تود " قد واصلت الإشراف على تدريبه ، فمن السهل أن نتخيل كيف كان سيتم تصعيد " حرب الترومبيت " . المراهقون بطبيعتهم يقاومون الوالد الذى يتحكم فيهم ويضغط

عليهم ، حتى لو كانوا حقاً يريدون فعل ما يصر الآباء على أن يفعلوه . كان " تود " سيفقد تركيزه على رغبته فى الانضمام للفرقة الجوالة إذا واصلت الأم إصرارها ، وبدلاً من ذلك سينساق وراء التمرد عليها ، وبذلك كان سيفقد الفرصة الأكبر فى اكتشاف هل لديه الكفاءة اللازمة لكى ينضم للفرقة أم لا .

## السماح لأولادنا بارتكاب الأخطاء

علينا أن ندرك حدود قدرتنا على التأثير على مراهقينا . نعم يمكننا إسداء النصائح والتوجيهات ولكن الباقى يكون عليهم فعله . ومع ذلك ، فإنه من الصعب علينا كآباء أن نشاهد مراهقينا لا يخططون للمستقبل ، ونعرف العواقب الوخيمة التى تنتظرهم . لكن هناك أوقات نحتاج فيها أن ندعهم يتعلمون من أخطائهم . على الأقل يمكننا أن نأمل أن تصنع تلك الدروس التى تعلموها بصعوبة فارقاً بينما يواجهون المستقبل ، والخيارات المهمة فى الحياة .

كانت " أليسون " البالغة من العمر خمسة عشر عاماً تشعر بالإثارة بسبب احتمال اختيارها مستشاراً مساعداً فى المعسكر الصيفى الذى اعتادت الذهاب إليه . كانت تعرف أنه سيكون هناك الكثير من الأطفال الذين يرغبون في ذلك المنصب ، وأن عليها الاتصال هاتفياً سريعاً لتحديد وقت إجراء المقابلة الشخصية ولكنها لم تفعل ذلك . وعندما فعلت ذلك أخيراً ، لم تعد كل الوظائف شاغرة .

بكت " أليسون " ، وقالت وهى فى قمة الحزن والانهيار : " لا يمكننى أن أصدق ذلك ! كيف تم شغل كل المناصب بهذه السرعة ؟ " .

تذكرت الأم أنها أخبرت " أليسون " فى بداية الربيع أنها يجب أن تتصل هاتفياً بالمعسكر ، وتعلن عن اهتمامها بالمنصب وأنها ألحت عليها بشأن ذلك ، وحذرتها من أن هناك القليل من المناصب ، والكثير من الأطفال لشغلها . ولكنها تركت الأمر يسير كما هو وبذلك توقعت الأم تلك الكارثة .

ربما أهم شيء تفعله فى تلك اللحظة هو أن تكون متعاطفة مع ابنتها وجدانياً ، وتتوقف عن قول : " لقد قلت لك ذلك " . قد تغوينا للغاية فكرة أن نظهر أنفسنا كمن لا يخطئ أبداً فى تلك اللحظات ، وندع أولادنا يدركون مدى ذكائنا ، ولكن هذا لن يساعدهم . توجد بعض الخبرات على كل جيل أن يجتازها بنفسه ، ومن المحتمل أكثر أن يتعلم الأبناء من الأخطاء التى يرونها بأنفسهم بدلاً من التى نوضحها لهم . فهذا يسمح لهم بالحفاظ على اعتدادهم بأنفسهم ، فرغم كل شيء فهم بالفعل يعيشون عواقب سلوكهم ، ولا يحتاجون للإحساس بالخجل ، أو الخزي أثناء ذلك .

قالت الأم : " أنا أعلم مدى إحباطك " .

صرخت " أليسون " قائلة : " لا أنت لا تعلمين ! " ، وأسرعت خارج الحجرة وهى تبكى .

لم يكن لدى الأم شئ تفعله فى تلك اللحظة إلا أن تترك " أليسون " بعض الوقت لكى تهدأ . بعد ساعة تقريباً طرقت باب حجرة نوم " أليسون " وقالت : " هل يمكننا أن نتحدث سوياً ؟ " .

قالت " أليسون " في أسى : " حسناً " . كانت جالسة على الفراش ، ويبدو عليها الإحباط .

قالت الأم : " لدى بعض الأفكار عن أمور أخرى يمكنك عملها هذا الصيف ، هل أنت مستعدة لسماعها ؟ " .

قالت " أليسون " : " أظن ذلك ، لكن ذلك لن يكون مثل المعسكر الصيفي " .

وافقتها الأم قائلة : " نعم لن يكون كذلك ، ولكن ما الذى يمكنك فعله غير ذلك ؟ " .

وهكذا ظلت " أليسون " وأمها تستكشفان بدائل متنوعة معاً . فى حقيقة الأمر كانت الأم محبطة للغاية لأن " أليسون " لن تستطيع العمل فى المعسكر . لقد كانت مشاهدتها لابنتها وهى تماطل وتخسر فرصة رائعة أمراً صعباً عليها ولكنها احتفظت بمشاعرها لنفسها . كانت تعلم أن " أليسون " لديها بالفعل القدر الكافى لكى تتعامل معه ولم تكن بحاجة للتعامل مع إحباط الأم بالإضافة لإحباطها .

## معرفة متى نتدخل

هناك أوقات تحتم فيها مسئوليتنا الأبوية أن نتدخل لكى نوقف تحول العواقب الطبيعية إلى كوارث . فنحن لا نريد أن يصبح مراهقونا مثبطي الهمة لدرجة عدم القدرة على التعلم من أخطائهم ، أو القيام بإجراءات بناءة .

كانت درجات " سكوت " البالغ من العمر أربعة عشر عاماً تنخفض بشدة . عندما تقابلت الأم مع مدرسيه أخبروها أنه نادراً ما كان يقوم بتسليم الواجب المدرسى ، وكانت مصدومة لسماع ذلك لأنها تعرف أنه يعمل فعلاً بجد واجتهاد فى واجباته . وعندما سألت " سكوت " عن هذا

هز كتفيه بلا اكتراث وقال مهمهماً بغموض : " أحياناً أنسى ، أو لا أجده ، لا أعرف " .

أصبحت أمه عصبية سريعاً وقالت : " ألا تعرف أنك تحصل على درجات أقل بسبب ذلك ؟ " .

هز " سكوت " كتفيه مرة أخرى وحدق إلى يديه . بدا أنه معجب إعجاباً غريباً بيديه فى تلك اللحظة ، وهذا جعل الأم أكثر إحباطاً .

قالت الأم وهى تدرك أنها كانت غاضبة جداً ولا تستطيع الاستمرار فى ذلك : " دعنا نتحدث عن ذلك فيما بعد " . كانت تعرف أنها تحتاج لأن تهدأ ، وتواجه الموقف مرة أخرى ولكن ماذا بعد ؟ هل يجب أن تعاقب " سكوت " لأنه حصل على درجات سيئة ؟ هل عليها أن تتأكد من أنه يضع الواجب المدرسي فى حقيبة كتبه كل صباح ؟ أم عليها أن تدعه يتحمل العواقب الطبيعية لسلوكه ؟ كانت تعرف أنه لن يستطيع لعب الرياضة لو انخفضت درجاته لمستوى معين ، وأن هذا سيسبب له إحباطاً كبيراً .

لا يستطيع بعض المراهقين التعلم من العواقب الطبيعية بسهولة عكس البعض الآخر . عندما تكون تلك هى الحالة ، مثل حالة " سكوت " الذى يعاني مشكلات كبرى فى مهارته التنظيمية ، ليس من المفيد أن ندع الأبناء يستمرون فى الطريق الخطأ . كان " سكوت " بالفعل يبذل ما فى وسعه ، ولم يكن يتفهم حقاً كيف أنه لم يكن يتابع واجبه المدرسى . كان يشعر بالفعل بالعواقب الطبيعية لعدم تسليمه للواجب إلا أنه مازال لا يعرف كيف يحسن تدبير الأمور . لم يكن كسولاً أو غير متعاون ـ بل كان بحاجة للمساعدة حيال تنظيم حياته .

كان " سكوت " يعلم أن لديه مشاكل فى المدرسة ولكنه لم يعرف ماذا يفعل حيالها . إن معاقبته على درجاته السيئة سيجعله فقط يشعر بمشاعر أسوأ تجاه نفسه أكثر مما يشعر به بالفعل . كما إن محاولة أداء بعض الأمور بدلاً منه لن تجدى أيضاً ، فحتى لو وضعت والدته الواجب المدرسي فى حقيبته بنفسها فلن يساعده ذلك على تنمية المهارات التى يحتاجها فى حياته على الأمد البعيد ، ولن يضمن ذلك أن الأوراق سيتم تسليمها لأيدى المدرسين . غالباً ما تحدث أشياء غريبة للمراهقين الذين لديهم مشاكل مع المهارات التنظيمية في الطريق بين المنزل والفصل ، وبطريقة ما لا يتم تسليم الواجب المدرسى . فقد يفاجأ الآباء أحياناً أن يجدوا واجبات عدة أسابيع والتى تم إنجازها جيداً فى الرف الخاص بالمدرسة في خزانة أبنائهم !

يحتاج " سكوت " للمساعدة حتى يتعلم كيف ينظم نفسه ، ويتابع عمله المدرسى . ويمكن للأم أن تتدخل حتى تمنع حدوث هذا التدهور عن طريق إيجاد مساعدة إضافية له . فمن الأفضل عادة مع المراهقين أن ندع متخصصاً يمدنا بالمساعدة بدلاً من محاولة عملها بأنفسنا ، فهذا يجنبنا المقاومة التى يواجهها الآباء الذين يخبرون مراهقيهم بما يجب عليهم أن يفعلوه . ربما يجب أن يحيل المدرس " سكوت " إلى إخصائى التعليم فى المدرسة لكى يساعده على تحسين مهارات الاستذكار والتنظيم .

## البقاء على اتصال

العواقب الناتجة عن العلاقات الخاصة ، وإدمان المخدرات ، والكحوليات على وجه الخصوص تشكل منطقة مليئة بالمشكلات بالنسبة للآباء . إننا بالتأكيد لا نريد أن يضطر مراهقونا أن يتعلموا بالطريقة الصعبة عندما يتعلق الأمر بمجازفة خطيرة تهدد صحتهم وسلامتهم . ولكن علينا أيضاً أن نتقبل حقيقة أننا لن نتمكن من التدخل في اللحظة التي يتم فيها اتخاذ تلك القرارات المهمة جداً ، حيث سيكون مراهقونا مع أقرانهم بعيدين عن حمايتنا . وأملنا الوحيد هو أن نبقى على اتصال جيد مع مراهقينا لكي نعرف ما يحدث في حياتهم ، ونتحدث معهم بصراحة وتفهم عن القرارات التي يتخذونها ، والعواقب التي ستنتج عنها .

لا يوجد فائدة من إخبار فتاة في السادسة عشرة من عمرها من مخاطر الوقوع في حب شاب من نفس سنها . فهي قد تعلم كل ذلك بالفعل إلا أنها ترفض إنهاء تلك العلاقة ، مما يزيد من خوفنا . ينبغي أن نكون قد تحدثنا لمراهقينا قبل سنوات عن أهمية الحب وطبيعة العلاقات الحميمة ، وعواقب تلك العلاقات . كما ينبغي أن نكون قد جلسنا معهم نشاهد برامج التلفاز ، والأفلام ثم نتناقش فيما رأيناه معاً . يحتاج المراهقون أن يتفهموا بشكل كامل قيمنا وآمالنا فيهم ـ بالنسبة لكيفية معاملتهم لأنفسهم ، وكيف يسمحون للآخرين بمعاملتهم الآن وما الذى يريدونه للمستقبل .

عندما يكون لدينا فى وقت ما أشياء محـددة تقلقنـا بشـأن مراهقينـا ، فمن الأفضل أن نعبر عنها بطريقةَ مباشرة : " أعـرف أنهـا علاقـة جـادة وأتفهم أنك شابة وتقعين فى الحب ولكن فقط لا أريدك أن تتورطي " .

ولا تشعر بالإحباط لو قالت ابنتك المراهقة لكـى تطمئنـك : " لا تقلـق لن يحدث ذلك " . فى تلك اللحظة يجب أن تضغط عليها للحصول علـى تأكيدات محددة ويجب أن تقول : " إننى سـعيد بـذلك ولكـن مـا الـذى تفعلينـه لتكـونى بتلـك الثقـة ؟ " أو " أريـد أن أعـرف كـي تتجـنبي التورط " .

وليس هذا هو الوقت المناسب لكى نطلق الأحكام ، ونلقـى محاضـرات على مسامع أولادنـا عـن فضـائل عـدم التـورط في علاقـات قبـل الـزواج . بالطبع يمكننا دائماً إعادة ما نفضله وقيمنا على مسـامع أبنائنـا ، ولكننـا ينبغى أن نكون واقعيين بشأن الضغوط فى حياة مراهقينا . وقد يكـون مـن المفيد لو أننا أقمنا علاقة متفتحة وتتسمٍ بالثقة مع مراهقينا حيث ينسـاب فيها الحوار بطريقة حرة . ولكن أحياناً علينا فقط أن نبذل ما فـى وسـعنا بأقصي إمكاناتنا لمواجهة المخاطر التى يتورط فيها مراهقونا .

كلما كنـا في نظـر مراهقينـا كمصـدر للمعلومـات المفيـدة ، والإرشـاد ، والمساندة فمن المحتمل أنهم سيطلبون منا النصيحة وهم يتخذون القرارات التى تنطوي على عواقب وخيمة . فلو أنهـم يروننـا كأشـخاص انتقـاديين فى المقـام الأول ، ومتحكمين ، وأننـا غالبـاً مـا نفـزع أو نـدينهم عنـدما يطلعوننا على أسرارهم ، فسوف يتخـذون تلـك القـرارات التـى غالبـاً مـا ستغير مجرى حياتهم بمفردهم ، ولن نعـرف حتـى تلـك القـرارات حتـى يفوت الأوان .

## تحديد مستقبلهم

إن تفهم كيف تحدث مجموعة من الأفعال وردود الأفعال هو أول خطوة فى تفهم مراهقينا لمفهوم السبب والنتيجة فى حياتهم اليومية . إن فهم هذا المفهوم سيسمح لهم أن يبدءوا التخطيط بمزيد من الكفاءة ، وأن يشعروا أيضاً بأنه يمكنهم تحمل مسئولية أنفسهم وحياتهم ، حيث يتعلمون أنه بوسعهم ـ إلى حد كبير ـ توجيه مسار حياتهم بداية من الأمور الصغيرة وصولاً للأمور المهمة في تخطيط مجرى حياتهم العملية وحياتهم ككبار فى النهاية . إننا ككبار قد لا نتذكر كيف أنه من الصعب أن نخطط مسبقاً ، فقد نأخذ هذه العملية كأمر مسلم به ، ولكن مراهقينا يحتاجون لتعلم تلك المهارات ليخططوا للأمور التى ستصنع المستقبل الذى يتخيلونه لأنفسهم .

كانت مدرسة " جوزيف " الثانوية تقيم كل عام حفلاً راقصاً فى الشتاء أثناء شهر فبراير . وعندما كان فى الصف الثانى الثانوى لم يكن " جوزيف " مهتماً بذلك الحفل ، ولكن فى العام التالى كان يعرف بالضبط من هى الفتاة التى أراد أن يطلبها للرقص . ولكن حينما ذهب لدعوتها كانت قد قبلت بالفعل دعوة أخرى . ومثل معظم الفتيات ، فقد كانت لديها خبرة أكثر بتلك الأمور وأشعرت " جوزيف " بأنها حزينة ، لأنه لم يقم بدعوتها مبكراً لأنها كانت تفضل أن ترقص معه .

تعلم " جوزيف " بالطريقة الصعبة كيف أن أمامه الكثير من التخطيط المسبق حتى يمكنه الذهاب إلى أنواع معينة من المناسبات الاجتماعية . إن تلك الفكرة لم تخطر له من قبل ، ولم يكن يدع أبويه يتدخلان فى خططه أيضاً . ولم يلاحظ أبواه حقاً كيف أنه ينضج على الرغم من أن

ذلك كان يبدو واضحاً جداً لأى شخص آخر ، كما لم يكن لدى والديه أدنى فكرة أن ابنهما كان مهتماً بالذهاب للحفل الراقص ، أو حتى أنه مهتم بفتاة محددة .

علينا أن نحاول عن قصد أن نرى مراهقينا كما يراهم الآخرون لكى نبقى متابعين لنموهم ونكون واقعيين تجاههم ، وإلا فقد نظل نراهم فى سن معينة ، ويفوتنا أن نرى كيف أنهم يتغيرون ويكبرون . من الصعب أن ندرك أن أبناءنا مستعدون لمسئوليات أكبر ، أو أنشطة جديدة ، ومختلفة .

عندما جاءت عطلة نهاية الأسبوع التى سيقام بها الحفل كان " جوزيف " يجلس حزيناً فى المنزل . سأله والده وهو لا يزال لا يدرك ما حدث ، ولكنه كان يعلم أن " جوزيف " حزين بشأن شئ ما : " ماذا حدث ؟ " .

قال " جوزيف " متبرماً : " لا شيء " .

استمر الأب ، ولم يتراجع وقال : " لماذا لم تخرج مع أصدقائك الليلة ؟ " .

لم يقل " جوزيف " أى شيء ، لكنه ظل يجوب حجرته ، ولذلك واصل الأب محاولاته لكى يفهم سبب تقلب الحالة المزاجية لابنه على غير العادة . لم يتحدث " جوزيف " كثيراً ، ولكنه لم يتخلى عن الحوار . وفى النهاية أخبر والده بما حدث .

وفجأة رأى الأب ابنه بشكل مختلف تماماً وقال : " إنى آسف لسماع ذلك " ثم أضاف قائلاً بعد أن ظل يفكر قليلاً : " هل طلبت منها الخروج في وقت آخر إذن ؟ " .

بدا على " جوزيف " عدم الفهم وقال : " حسناً ، كلا ، لم أفعل " .

ضحك الأب قائلاً : " هذا هو لب الموضوع ، من المفترض أنك تتعلم من أخطائك " .

قال " جوزيف " ببطء : " حسناً أعتقد أننى يمكننى ذلك ، أعنى أنها قالت بطريقة ما إنها تريد الخروج معى " .

ابتسم الأب قائلاً : " نعم لقد قالت ذلك ، ولذلك أظن أنك يمكنك أن تتقدم وتطلب منها ذلك " .

بمساعدة الأب تعلم " جوزيف " كيف أن شيئاً يؤدى لشىء آخر . لقد كان " جوزيف " بحاجة لهذا التعليم الإضافى لكى يتفهم بالكامل شيئاً مبشراً فى الطريقة التى جاء بها رد فعل الفتاة تجاهه ، وألا يضيع أية فرصة أخرى لكى يدعوها للخروج معه .

علينا أن نتذكر أن العواقب الطبيعية ليست بالضرورة عقوبات ، بل يمكن أيضاً أن تكون نتائج منطقية ناتجة عن أفعالنا ، أو فى بعض الحالات من عدم فعلنا أى شىء . إن تعلم كيف نؤثر على مسار الأحداث ونعدل من خططنا بينما يؤدى شىء إلى آخر هو مهارة ضرورية لكن نعيش حياة ناجحة .

## تقبل المسئولية وإجراء التعديلات اللازمة

إن فهم كيف تعمل العواقب الطبيعية يتضمن أكثر من مجرد التصرف بطريقة يحتمل أن تؤدى للنتائج المرجوة . فالمسئولية تعنى تحمل التبعة الناتجة عن فشلنا في أداء المهام ، وتتضمن أيضاً أن نفعل ما يتطلبه الأمر لإصلاح ما أفسدناه . وهذا هو المعنى وراء تعديل سلوكنا ، والبحث أحياناً عن أفضل الطرق لإنجاز ذلك .

كان " كريشنا " البالغ من العمر خمسة عشرة عاماً قائد فريق العَدْو في المدرسة ، وكان جزء من مسئوليته كقائد هو وضع صناديق زجاجات الماء فى الحافلة قبل أن يذهبوا لتجمع العدو خارج المدينة . وفى أحد الأيام نسى أن يفعل ذلك ، وكان لديه عشرات المبارت لهذا النسيان ، ولكن الأمر الواقع أن فريق العدو لن يحصل على زجاجات المياه فى ذلك التجمع ، ولم يعلم المدرب أن الزجاجات غير موجودة حتى ذهبوا إلى الاستاد حيث اضطر للذهاب فى مهمة طارئة لإيجاد الماء ، وهذا ما أضاف عبئاً إضافياً من الضغط على الفريق قبل مسابقة مهمة .

انتاب " كريشنا " مشاعر سيئة لأنه خذل زملاءه ومدربه . لقد شعر بأنه لا يستحق أن يستمر فى قيادة الفريق . وعلى الرغم من أنه اعتذر للجميع ، إلا أنه مازال يشعر بمشاعر سيئة تجاه ذلك الموضوع . وفى تلك الليلة سألته والدته كيف سارت الأحوال فى هذا التجمع .

قال " كريشنا " بطريقة فظة : " كان جيداً " .

قالت الأم : " جيد فقط ؟ " . فلقد كانت تريد الاستماع للتقرير المفصل المعتاد فسألته : " ماذا فعل فريق العَدْو ؟ " .

قال " كريشنا " : " لقد ربحوا السباق " .

قالت الأم وهى تنظر إليه : " ما خطبك ؟ "
قال لها " كريشنا " : " لا شىء " .
قالت الأم : " لا شىء ؟ " .

بعد فترة صمت طويلة ، أخبرها بكل شىء . وقد استطاعت الأم رؤية الدموع حبيسة فى عيون " كريشنا " . ولكنه لم يسمح لنفسه بالبكاء . كان من السهل لها أن تهون عليه ، وتتقبل أعذاره ، وترفع وطأة الإحساس بالذنب عن كتفيه ، أو حتى تعتبر الأمر برمته " ليس مهماً " - رغم كل شىء فقد حصل الفريق على الماء فى النهاية وربحوا فى هذا التجمع ، أو ربما كانت ستلقى عليه بمزيد من اللوم وهى تسأله : " كيف أمكنك أن تكون غير مسئول إلى ذلك الحد ؟ " ، لكنها لم تفعل أياً من هذه الأشياء ، بل حملته المسئولية واعترفت بأهمية الموقف بدون أن تشعره بمشاعر أسوأ مما يشعر بالفعل وبدون التقليل من مشاعره .

قالت الأم وهى تفكر : " تلك أزمة صعبة بالفعل " . وأومأ " كريشنا " برأسه . قالت الأم : " ما الذى تظن أن بوسعك فعله لكى تتأكد من أن ذلك لن يحدث مرة أخرى ؟ " .

هز " كريشنا " كتفيه قائلاً : " لا أعرف " .

أصرّت الأم قائلة : " حسناً ، فكر فى الأمر ، هناك طريقة واحدة لكى تصلح الأمر مع المدرب ، والفريق " .

في الصباح التالى نزل " كريشنا " إلى الطابق السفلى ومعه استمارة صممها على الحاسب الآلى . وكانت تلك الاستمارة تسرد كل الأدوات ، والإمدادات التى يحتاج لأخذها مع الفريق فى الحافلة . وأعلن لأمه قائلاً : " تلك القائمة ستؤكد أننى لن أرتكب نفس الخطأ مرة أخرى " .

قالت الأم : " يا لها من فكرة رائعة " ، ونظرت عبر القائمة ، وقالت في نبرة من الثقة في صوتها قائلة : " هذا بالتأكيد سوف يسهل الأمر عليك لتتأكد من أن كل ما يحتاجه الفريق يوجد فى الحافلة قبل أن تذهب " .

أن نحمل مراهقينا المسئولية يعنى أن نجد نقطة التوازن بين أن نهوّن عليهم وأن نلقى اللوم عليهم ، بين أخذ الموضوع بجدية أكثر من اللازم والتقليل من شأن مشاعرهم . فتماماً كما أننا لا نريد اختلاق الأعذار لأخطاء مراهقينا ، فإننا لا نريد أن نرهقهم بانتقاداتنا بينما هم فى روح معنوية منخفضة بالفعل .

إننا نريد أيضاً تشجيع مراهقينا على إيجاد طريقة لإصلاح ما أفسدوه . هل هناك أى شيء يمكنهم فعله لتحسين الموقف ؟ إن مهمتنا كآباء تتجاوز أن نجعل مراهقينا يشعرون بتحسن ـ قد تغرينا فكرة أن نفعل ذلك فى بعض الأوقات ، ولكن هذا مجرد حل مؤقت . فنحن نحتاج إلى تشجيعهم على التفكير فيما سيساعد على تخفيف حدة العواقب التى تسببوا فى حدوثها ، واتخاذ إجراءات بناءة . وسيشعر مراهقونا بصورة طبيعية بالتحسن حيال أنفسهم عندما يصلحون ما أفسدوه ، كما إنهم سيقومون ببناء الثقة فى أنفسهم والتى تأتى من خلال معرفة أنهم يمكنهم إصلاح الأمور حتى بعد ارتكابهم لأى خطأ . وهذا سيساعدهم على تقليل الخوف من الفشل ، ويصبحون أكثر ثقة فى أنهم سيتعايشون مع مسئولياتهم ، ومواجهتها .

## عندما تحدث مأساة

لسوء الحظ ، ليس من الممكن دائماً أن نصلح ما أفسدناه ؛ فهناك بعض العواقب لا يمكن التخفيف من آثارها . وعادة ما تحدث تلك العواقب المأساوية فى سنوات المراهقة ، ومجرد التفكير فى أن مراهقينا متورطون فى مأساة بهذا الحجم هو أسوأ كابوس لكل الآباء . وتلك بالضبط هى نفس العواقب الطبيعية التى يقول كل المراهقين بشأنها : " لن تحدث لى " .

يبدو أن العواقب الطبيعية المأساوية تحدث فى السيارات فى معظم الأحوال . ففى إحدى اللحظات يقود المراهق سيارته وكل شىء على ما يرام ، وفي اللحظة التالية فجأة يقع له حادث . ويقول المراهق : " حدث ذلك سريعاً جداً ولا أعرف كيف حدث " . وعندما يحدث ذلك فهناك نظام فعال للمسئولية يمكن من خلاله تعليم مراهقينا عواقب تصرفاتهم وأفعالهم طالما أننا لن نتدخل . فإن الأمور التالية ستصيب المراهق بالدهشة من مدى جدية مسألة القيادة : غرامات المرور ، وسحب رخصة القيادة ، وزيادة معدلات التأمين ، وتكاليف الإصلاح ، وحتى عقوبات الحبس . فى تلك الحالات يجب علينا أن نكون حذرين بشأن محاولتنا إنقاذ أولادنا من عواقب أفعالهم بعد أن ندعهم يواجهون العواقب إلى أقصى حد .

فى بعض المواقف قد يضطر المراهقون لمواجهة حقيقة أن سلوكهم ـ سواء كانوا يعرفون ذلك أم لا ، أو بقصد أو عن غير قصد ـ أدى إلى عاهة مستديمة ، أو الموت لشخص ما . لم يعد بمقدور هؤلاء المراهقين الآن اعتقاد أنهم لا يقهرون ؛ فعليهم بطريقة ما أن يتعلموا كيف

يتعايشون مع عواقب أفعالهم . وتلك طريقة محزنة جداً لتعلم تحمل المسئولية ، ونحن كآباء نحتاج للوقوف مع مراهقينا ومساندتهم بدون حمايتهم أكثر من اللازم لدرجة إعاقة ذلك التعلم المهم لهم .

ونحن كآباء ربما سمعنا جميعاً عن حادث سيارة مأساوي يشمل مراهقين ، وربما نعرف مراهقاً بعينه كان متورطاً فى الحادث . يبدو أن نهاية العام الدراسي ، وفترة ما قبل حفل تخرج المدرسة الثانوية هو أكثر الأوقات خطورة لقائدي السيارات من المراهقين . يمكننا تحذير أولادنا من مخاطر القيادة ، ونتفحص إطارات السيارة ، والمكابح ، ونعطيهم دورات في تعليم قيادة السيارات ، وندرج أسماءهم فى برامج الحماية من السائقين المخمورين . كما يمكننا أن نعدهم باصطحابهم بالسيارة هم وأصدقاؤهم فى أى وقت وفي أى مكان دون طرح أى أسئلة ولا افتعال فضائح . ونستطيع أن نخفى مفاتيح السيارة من المراهقين الذين نعرف أنهم لا يجيدون القيادة . وقد نعطى أولادنا سيارات آمنة ـ أى سيارات لا تحوى الكثير من السرعات . ويمكننا التأكد من أننا نركب معهم السيارة من حين لآخر لكى نرى كيفية قيادتهم للسيارة . إلا أننا سنظل نشعر بالقلق لأننا نعرف أننا لا يمكننا حمايتهم بنسبة ١٠٠٪ .

أهم شيء هو أن نكون متاحين ، ومتواجدين لهم ، ونمنحهم جزءاً كبيراً من وقتنا ، وطاقتنا ، واهتمامنا . إن العلاقة الحميمة والمتفتحة بين الآباء ومراهقيهم تعطى المراهقين ـ حقاً ـ أقوى أساس ممكن لاتخاذ القرارات السليمة الآمنة .

## المسئولية الأبوية

علينا كآباء أن نواجه العواقب الطبيعية لسلوكنا التربوي . فعلى سبيل المثال كلما زاد تواجدنا لمراهقينا وزادت مشاركتنا فى حياتهم ، فسيزيد احتمال ثقتهم بنا والتفكير فى اقتراحاتنا ومعرفة ما هى قيمنا وسيأتون إلينا لطلب المساعدة عندما يحتاجون إليها . إن استثمارنا للوقت والطاقة أثناء سنوات مراهقة أبنائنا قد يحدث الفرق طوال العمر فى نوعية حياتنا .

نحتاج أن نضع فى أذهاننا القواعد البسيطة للسبب والنتيجة ، ولا نوفر لمراهقينا سيارات سريعة للغاية ، أو نسمح لهم بتناول الكحوليات . يجب أن نتأكد كذلك أننا نوضح لمراهقينا جيداً - سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً - كيفية تجنب التورط في العلاقات الخاصة ونساعدهم على تجنب ذلك لو أرادوا ذلك ومتى احتاجوه . فنحن بحاجة للتأكد من أنهم يعرفون مخاطر الخروج مع شخص لا يعرفونه جيداً ، أو مخاطر تناول الكحوليات ، والحديث معهم عما ينبغي أن يفعلوه إذا وجدوا أنفسهم فى موقف مخيف .

إننا نعرف أننا لا نستطيع التحكم فى مراهقينا ، ولكن لا يجب علينا أبداً التقليل من شأن قدر التأثير الذى لا نزال نمتلكه تجاههم . إنها مسئوليتنا أن نؤهلهم التأهيل الأمثل لحياة الراشدين ، ونعرف كيف نمدهم به . ولا يجب علينا أن ننسى أبداً أن أقوى رسالة نقدمها لأبنائنا هى الطريقة التى نعيش بها حياتنا .



# إذا عاش المراهقون جواً من المسئولية فسيعتمدون على أنفسهم

إن المسئولية من علامات النضج ، ولقد شجعناها فى أطفالنا منذ أن كانوا صغاراً ، وقمنا بتنمية إحساسهم الناشئ بالمسئولية مع كل عام يمر من حياتهم . والآن وقد أصبحوا مراهقين نريدهم أن يقوموا بتنمية إحساس داخلى بالمسئولية لكى يستطيعوا عمل ما يجب القيام به ، وما هو مناسب في أى موقف ، وفقاً لقيمهم . ونحن نريدهم أن يختاروا فعل ما هو صحيح حتى عندما يكون من الصعب عليهم القيام بذلك .

بينما ينضج المراهقون يُملى عليهم إحساسهم بالمسئولية مجموعة كبيرة من السلوكيات ، بداية من كيفية التعامل مع الأموال وحتى كيفية تعاملهم مع علاقاتهم الشخصية . وهم غالباً ما يحصلون على قدر أكبر من الحرية والامتيازات عندما يبدءون فى إظهار قدر أكبر من المسئولية ، فنقول لهم على سبيل المثال : " نعم يمكنك أخذ السيارة لو قمت بتوصيل أختك من منزل صديقتك إلى المنزل الساعة الرابعة تماماً ! " ، أو : " نعم قد نشترى كلباً ، ولكن عليك المساعدة فى إطعامه ، وتمشيته ، وتنظيف مكانه " . وإحساس مراهقينا بالمسئولية سيؤثر على مدى سير حياتهم اليومية سواء كان بسلاسة ، أم بالانتقال السريع من كارثة أو أزمة إلى أخرى .

على مراهقينا أن يتعلموا أن كونهم مسئولين يعنى أن يقيموا الأمور جيداً ، وخاصة عندما يعتمد عليهم الآخرون . وقد يستغرق منهم الأمر وقتاً حتى يدركوا أن أفعالهم تؤثر على الآخرين أو أن الآخرين يعتمدون عليهم . والاشتراك فى مشروعات جماعية فى المدرسة ، وممارسة أنواع الرياضة الجماعية طريقتان لإعطائهم الفرصة لكى يعملوا مع الآخرين لتحقيق أهداف أكبر من مجرد تحقيق رغباتهم الفردية . إن المشاركة في جماعة تعلم المراهقين أن يكونوا مسئولين عن بعضهم البعض بالإضافة لمسئوليتهم عن أنفسهم .

ولأننا نريد أن ينمى مراهقونا الاستقامة الداخلية التى هى جزء أساسى من كون الإنسان مسئولاً ، علينا أن نتساءل هل نحن أنفسنا نمدهم بقدوة من خلال المعيشة وفقاً لهذه المعايير . رغم كل شىء ، كم

عدد الكبار الذين يتصرفون دائماً بطريقة مسئولة حقاً ـ مع أنفسهم وتجاه الآخرين ؟

لا يمكننا أن نجبر مراهقينا أن يصبحوا مسئولين بمجرد أن نطلب منهم أن يكونوا كذلك . فيجب أن يشعروا من داخلهم أن ذلك هو الصواب . فعندما يواجه الطفل قراراً صعباً تزيد احتمالية ـ إذا كان قد نشأ على التفكير والتصرف السليم ـ أن يفكر كالآتى : " هذه هى الطريقة التي نفعل بها الأشياء فى عائلتنا " ثم يستجمع قواه لعمل ما هو صحيح وفقاً لمعرفته الداخلية .

بينما يتقدم مراهقونا فى مرحلة المراهقة سيزيد احتياجهم للاعتماد على أنفسهم ، وغالباً بدون أن نعرف تفاصيل ما سيقدمون على فعله . فكلما أصبح إحساسهم بالمسئولية داخلياً ونابعاً من داخل ذاتهم ، ومستقلاً عنا ، أو عن السلطات الأخرى ، بل حتى عن أقرانهم ، سيزيد اعتمادهم على أنفسهم . وقد يؤدى الإحساس القوى بالذات بدوره إلى قدرة متزايدة على العمل مع الآخرين ، ومعرفة متى يطلبون النصيحة ، أو الإرشاد ، أو المساندة ، أو المعلومات .

## الذهاب للمدرسة هو " عمل " المراهق

المدرسة عادة هى أول مكان للطفل خارج الأسرة حيث يتعلم الأولاد أن يتحملوا مسئولية أنفسهم والآخرين . وفى المدرسة تزداد مسئولية الأطفال عاماً بعد آخر سواء كانت الزيادة في عدد المسئوليات أو تعقيدها . وعندما تبدأ مرحلة المراهقة غالباً ما يكون بالمدرسة الكثير من التحديات : الاختبارات أصعب ، والمدرسون يكلفونهم بمزيد من الواجبات المدرسية ،

وتكون الأبحاث أكثر توسعاً وتتطلب تخطيطاً على نطاق واسع . وليس كل مراهق مستعداً للمسئولية الأكاديمية الأكبر التى تلقى على عاتقه فى المدرسة الإعدادية . لذا فتجد أن بعض الأولاد يتكيفون بسهولة بينما البعض الآخر يعانون مشاكل أكثر .

فى أحد الأيام تلقت الأم نوعية من المكالمات التى يخشاها الآباء من مساعد مدير المدرسة حيث قام ابنها " وارين " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً بتقديم ورقة بحثية للمدرسة قام بتحميلها من موقع على شبكة المعلومات الدولية " الإنترنت " . إنه حتى لم يكلف نفسه عناء أن يعيد كتابة أى جزء فى تلك الورقة البحثية ـ لقد كانت سرقة أدبية ، واقتباس . وعاقبت المدرسة " وارين " بأن رسب فى تلك الورقة البحثية وتم فصله من المدرسة لمدة أسبوعين ، ولكن الأم أصرّت على الإضافة إلى تلك العواقب .

قالت الأم لابنها أثناء الاجتماع مع نائب الناظر وفى حضور المدرس : " أريدك أن تكتب ورقتك البحثية الآن " .

احتج " وارين " قائلاً : " أوه ، يا أمى ، ألا ترين أن كل ذلك كافٍ ؟ لقد اعترفت بكل شىء " .

قالت الأم : " لا ، ليس هذا بكاف ، لقد فقدت الخبرة الناتجة عن كتابة ورقتك البحثية ، وأريدك أن تعرف أنه بإمكانك النجاح فى تلك المهمة " .

وافقها المدرس قائلاً : " تلك فكرة رائعة ، ويمكنك أن تستغل بعضاً من وقت إيقافك عن الدراسة لكى تذهب للمكتبة للعمل على إنهاء تلك الورقة البحثية " .

شعر " وارين " أن الجميع يتحدون ضده .

استكملت الأم حديثها قائلة : " هذا ليس عقاباً . إن الاعتراف بخطئك ليس مثل القيام بمسئولياتك ، وأريدك أن تعرف أنه بإمكانك عمل ما طُلب منك " .

أضاف مدرس " وارين " قائلاً : " إذا واجهتك مشاكل أعلمني بها ، وسأكون سعيداً لمساعدتك " .

كانت الأم على حق فى إصرارها على استكمال " وارين " لبحثه ؛ فهى لم تكن تريده أن يفقد فرصة بناء ثقته فى قدراته التى سيحتاجها كلما أصبحت المواد الدراسية تنطوي على الكثير من التحديات ، وهو يحتاج أن يتعلم الآن أن بإمكانه الاعتماد على نفسه ليقوم بعملٍ رائع فى مشروعات المدرسة . إن تمتعه بالثقة فى عمله سيعطيه إحساساً بالاعتماد على النفس ، وتأمل الأم أن ذلك سيقلل فرص أن يكرر سرقته الأدبية أو الاقتباس مرة أخرى .

لاحظ أن الأم ركزت على التصرف البناء الإيجابى ، ولم تتوقف عند حقيقة أنه اقتبس البحث ، أو حتى تسأله لماذا فعل ذلك بما أنه لا يوجد بالفعل سبب مقبول لمثل هذا السلوك ، ولا حتى عاقبت " وارين " بحرمانه من بعض الامتيازات فى المنزل . لقد كانت تلك القضية فى المقام الأول مشكلة مدرسية . وكان إصرار الأم على تحمل " وارين " مسئولياته الأكاديمية بمثابة توضيح أنها تؤيد رد فعل المدرسة تجاه الاقتباس وأنها تؤمن به وبقدراته .

إن المسئولية الأولية فى حياة مراهقينا هى أداؤهم فى المدرسة ، والالتزام بالمتطلبات الأكاديمية من أجل النجاح . يجب على مراهقينا أن

يتعلموا أن يكونوا مسئولين في إطار النظام الدراسي . ويمكننا تشجيعهم ، ومساندتهم وهم يفعلون ذلك ولكن يجب أن يتعلموا بالتدريج كيف يتعاملون مع الواجب المدرسى بمفردهم . ويمكننا مساعدتهم فى عمل ذلك عن طريق أن نهتم بما يفعلونه فى المدرسة والتحدث معهم عما يتعلمونه وتقدير أهمية التعليم .

## تعليم أخلاقيات العمل

يتعلم المراهقون الكثير عن عالم العمل بصفة مبدئية من خلالنا كقدوة ، لذلك علينا أن نلاحظ على مدى سنوات كيف نتعامل مع وظائفنا ، وهل نعمل من خلال المنزل ، أم من خلال التنقل من مكان لآخر أم خارج المنزل . لقد شاهدنا أبناؤنا نستيقظ فى الصباح الباكر التزاماً بمواعيد العمل ، أو نسهر لوقت متأخر لإعداد التقارير ؛ لقد شاهدوا ما يتطلبه الأمر للعمل بجد على أساس يومى . وهذه هى أقوى قدوة لأخلاقيات العمل يمكن أن نعطيها لأولادنا . ويعلم مراهقونا أن جميعنا لدينا جوانب لا نحبها أو نقلق بشأنها من عملنا ، وأننا نجتاز الإحباطات ، والقلق ، والنجاحات ، والمفاجآت ، ويعرف أبناؤنا كذلك متى نكون تحت ضغط العمل ، ولا بأس أن نتحدث عن ذلك بطرق من الممكن أن تساعدهم .

قالت الأم فى أحد الأيام لابنتها " جانين " البالغة من العمر خمسة عشر عاماً وهى توصلها إلى منزل صديقتها : " إننى قلقة بالفعل بشأن ورقة العرض والتقديم التى سأعمل من خلالها الأسبوع المقبل ، وسأضطر للعمل بها طوال عطلة نهاية الأسبوع " .

سألتها " جانين " وهى تفكر أولاً فى نفسها كأى مراهق عادى : " هل هذا يعنى أنك لن تتمكنى من اصطحابى لدرس الباليه ؟ " .

ابتسمت الأم وقالت : " لا ، سأتمكن من فعل ذلك " .

بعد فترة صمت ، أدركت " جانين " أن أمها كانت فقط تشركها معها وقالت : " لم أسمعك من قبل تقولين إنك قلقة بشأن شىء ما فى العمل " .

ضحكت الأم قائلة : " إننى أقلق بشأن أوراق العرض والتقديم ، الجميع يقلق فى بعض الأوقات " .

قالت " جانين " : " مثلما حدث معى عندما كان على تقديم تقرير مادة التاريخ أمام الفصل ؟ " .

قالت الأم : " بالضبط ، كنت تشعرين بالقلق ، ولكنك قمت بالأمر جيداً " .

قالت " جانين " : " وكذلك ستفعلين يا أمى " .

قالت الأم : " أعرف المادة التى سألقيها ، ولكن فقط يجب أن أثق بنفسى " .

اقترحت " جانين " على أمها وهى تشعر بأنها كبيرة لدرجة إبداء الاقتراحات قائلة : " ربما عليك أن تتدربى على قول ما لديك سريعاً وبصوت عال مثلما فعلت ، فقد ساعدنى ذلك " .

قالت الأم وهى تفكر : " أتعرفين ربما تكونين على حق . لم أجرب التحدث مع تشغيل شرائح الأفلام معاً حتى الآن " .

عادة ما يأخذ مراهقونا عاداتنا فى العمل كأمر مسلم به ، ولكن كوننا قدوة يترك عليهم انطباعاً لا يمحى بشأن ماذا يعنى أن تكون من الكبار

ولديك أخلاقيات عمل قوية . إنهم يلاحظون كيف نتعامل مع مسئولياتنا المهنية ، ويتعلمون منا حتى لو بِدا الأمر أن اهتمامهم الأول هو بأنفسهم . كان أول خاطر لـ " جانين " هو التأكد من أن العمل الإضافي للأم لن يعوق خططها ، ولكنها أدركت بسرعة التشابه بين الطريقة التى كانت تعد بها الأم ورق العرض والتقديم فى عملها ، وبين الطريقة التى تعد بها " جانين " تقرير مادة التاريخ .

وطريقتنا فى مواجهة التحديات التى تواجهنا فى العمل تمد أولادنا بمثال قيم بمعنى المسئولية فى الحياة اليومية . إنه درس قوى أن نسمح لأولادنا أن يروا ما يقلقنا ، وما يشغل ذهننا ، وطريقة تعاملنا مع كل ذلك . جميعنا يواجه تحديات فى العمل ، وجزء من تعلم كيفية الاعتماد على النفس هو أن نجد مصادرنا الداخلية لكى ننهض ونواجه تلك التحديات .

## الأمر يستغرق بعض الوقت !

كلما تحمل مراهقونا المسئولية فى العديد من المواقف المختلفة زادت ثقتهم فى أنهم يمكنهم الاعتماد على أنفسهم . وهذا هو معنى الاعتماد على النفس : أن تكون قادراً على أن تثق بأنك ستكون قادراً على إيجاد طريقة لعمل ما يجب أداؤه .

ولا يعنى كون مراهقينا مستقلين ومعتمدين على أنفسهم أن عليهم عمل كل شيء بمفردهم . ففي حين أنهم تقل حاجتهم لنا وينفصلون عنا بطريقة تدريجية ، فإنهم مع ذلك يظلون مرتبطين بالعائلة ، حتى أنهم يبدءون فى فهم أن عليهم تحمل مسئولية أن يراعوا شعور الغير .

وهذا يعنى أنهم يتعلمون التفكير فى مشاعر الآخرين ، ويصبحون أكثر تجاوباً فى علاقاتهم مع الآباء ، والإخوة . وهذا يعتبر إنجازاً حقيقياً فى نمو المراهقين - أن يتعلموا أن بإمكانهم الانفصال والاستقلال بينما يظلون مترابطين ومتجاوبين مع أفراد أسرتهم .

ظلت الأم تلح على ابنتها " كريستا " البالغة من العمر ستة عشر عاماً لمدة أسبوع حتى تشترى هدية عيد ميلاد لأختها الصغيرة . كانت الأم تعرف أن مدرسة " كريستا " ، وأنشطتها خارج نطاق الدراسة تجعلها مشغولة جداً لدرجة أنها لن يكون لديها وقت للتسوق إلا أن " كريستا " أخبرت أمها أنها ستهتم بهذا الأمر .

وفي ليلة عيد ميلاد أختها ذهبت " كريستا " لأمها وقالت : " لقد جهزت الهدية ولكننى نسيت شراء بطاقة . هل لديك بطاقة إضافية ؟ " .

قالت الأم : " بطاقة إضافية ؟ لا ، آسفة . ما الذى أحضرته لها ؟ " . كانت الأم مندهشة لأن " كريستا " استطاعت أن تأتى بهدية فى الوقت المناسب من أجل حفل عيد الميلاد .

حملت " كريستا " صندوقاً يحوى دمية يحبها الأطفال وقالت : " لقد اشتريته عبر الإنترنت " ثم أضافت مبتسمة : " استخدمت بطاقتى الائتمانية الجديدة " .

قالت الأم وهى مبهورة : " تعلمين أن المتاجر حولنا نفدت منها تلك الدُمى " .

ابتسمت " كريستا " قائلة : " أعرف " .

كانت " كريستا " تستطيع إدارة جدول أعمال متخم ، وعلى ذلك وجدت الهدية المناسبة لأختها الصغرى ، وأحضرتها بنفسها . بالطبع

لقد نسيت البطاقة ولكن هذا لا يهم لأختها التى كانت مبهورة بالدمية . فى تلك الأثناء كانت الأم تؤقلم نفسها مع مستوى جديد من النضج فى ابنتها الكبرى ، وإحساس بالكفاءة ، وإمكانية الاعتماد على الابنة بصورة تختلف تماماً .

أثناء مرحلة المراهقة يبدو أن أبناءنا يتغيرون بين يوم وليلة . والمُضحك فى الأمر أنهم عادة ما يتغيرون من ملائكة فى الثانية عشرة من العمر إلى وحوش فى الثالثة عشرة من العمر . ولكن بإمكان مراهقينا أيضاً أن يتحولوا من تلقاء أنفسهم لأناس متحضرين فى قفزة تطورية ضخمة . ومما يصعب التعامل مع الأمر أن هذا التحول لا يكون كلياً في العادة . ففي بعض الأحيان يكونوا معتمدين على أنفسهم بشكل يبهرنا ، ومع ذلك فإنهم لا يزالون يعتمدون علينا تماماً فى أحيان أخرى ؛ وقد يكونون على درجة كبيرة من المسئولية فى ناحية ، وغير مسئولين بالمرة فى نواحٍ أخرى .

ولذلك وعلى الرغم من أن " كريستا " تبدو مسئولة فى هذا الموقف بدرجة تسبق عمرها ، إلا أن ذلك نضج غير معتاد . لقد كان بإمكانها تذكر إحضار هدية عيد ميلاد ولكنها تركت حجرتها في حالة فوضي كاملة ، وأمها متأكدة من أن هناك نوعاً من العفن ينمو فى كومة ملابسها المتسخة ، لكنها اختارت أن تتجاهل تلك الكارثة ، وهى تعرف أن " كريستا " فى النهاية ستتولى تلك المسئولية . بالتأكيد لا تنظف الأم حجرة " كريستا " ـ فهى تعرف أن هذا سيعوق تعلمها كيف تعتنى بأشيائها ، وتعلم أن ابنتها ينمو لديها الاعتماد على النفس وتثق فى أنها ستفعل ذلك في الوقت المناسب .

## تحمل المسئوليات اليومية

إننا نريد من مراهقينا أن يعتمدوا على أنفسهم أكثر ، ولكن من الصعب معرفة متى يكونون مستعدين ، وقادرين على تولى مسئوليات معينة . وهم يريدون الاستقلال أكثر ، إلا أنهم لا يزالون يريدون أيضاً الاستمتاع بتناول الطعام الذى يعده الوالدان ، وأن يجدوا من يهتم بأمر راحتهم وأمنهم . كيف نقوم بضبط توقيت الأمور لكى يكون استقلالهم عنا متوافقاً مع قدرتهم المتزايدة على المسئولية ؟

والمراهقون عادة ما يقومون بدورهم من المسئولية حينما يتعلق الأمر بالمهمات المنزلية المعتادة ، من إعداد طعام الإفطار ، إلى كى ملابسهم . وتختلف جداول الأعمال باختلاف العائلات ، ففي بعض العائلات يبدأ من لم تتجاوز أعمارهم ثمانى سنوات يومهم بإعداد القهوة لآبائهم ، بينما في عائلات آخرى لا يزال الإفطار يُقدم كل صباح لمن تتجاوز أعمارهم السادسة عشرة . الأكيد رغم كل ذلك أننا لو انتظرنا من مراهقينا التطوع لتولى بعض مهمات المنزل فسوف ننتظر لوقت طويل .

عندما قررت الأم أنه قد حان الوقت لكى تجعل " أليشيا " البالغة من العمر ثلاثة عشر عاماً تعتنى بغسل ملابسها كان ذلك بمثابة كارثة . كانت " أليشيا " ترتدي كل شيء فى خزانة ملابسها وأدراجها ثم تبدأ فى ارتداء ملابسها المتسخة مرة أخرى . لم تستطع الأم تحمل هذا ، ولذلك فقد استأنفت غسيل ملابس " أليشيا " . لكن بعد مرور عام ، قررت الأم بإصرار واضح أنه حان الوقت لـ " أليشيا " لكى تعتنى بغسل ملابسها مهما كان تصرفها حيال الأمر ، وهذه المرة ظلت الأم على موقفها .

قالت " أليشيا " شاكية فى إحدى الليالى : " غداً نلتقط صور المدرسة ، ولا يوجد لدى أى شيء أرتديه " .

قالت الأم بلا اكتراث : " نعم " .

قالت " أليشيا " : " ألا يمكنك فقط غسل هذا القميص مع ملابسك ؟ وبهذا سيجف فى الوقت المناسب غداً " .

قالت الأم : " لن أقوم بالغسيل الخاص بى اليوم " . وكانت الأم تحاول جاهدة ألا تنساق إلى مشاجرة بشأن الغسيل ، فهذه مشكلة " أليشيا " حقاً ولن تتدخل الأم .

قالت " أليشيا " : " لا أرى أن ذلك الأمر يتطلب مشقة كبيرة " وانصرفت خارج الحجرة وهى مستاءة . بعد ساعة تقريباً سمعت الأم صوت الغسالة وهى تبدأ فى التشغيل .

أصرّت الأم على موقفها ، ولكن ذلك لم يكن سهلاً . كان من الأفضل لها أن تسعف ابنتها ، وتغسل لها القميص ، وذلك المشهد يتكرر في معظم العائلات التى بها مراهقون مهما كانت القضية : غسيل الملابس ، أم إعداد الإفطار ، أم تغيير مفروشات السرير . وتبدأ تلك الصراعات فى مرحلة مبكرة من المراهقة وتستمر إلى مرحلة الشباب . ولكن في وقت ما سيتوقف الآباء عن أداء مهام أبنائهم ويتولي المراهقون أداءها ، ويصبحون أكثر تحملاً للمسئولية فى تلك العملية ..

أحياناً قد نشعر وكأنه لا شيء مما نفعله ينجح مع مراهقينا . فأياً كان ما نقوله لكى نشجعهم على تحمل المسئولية ، فإننا نقابل معارضة من جانبهم ، وعند ذلك الحد يكون الخيار : أن نبقى على موقفنا ، أو نتنازل لهم . على وجه العموم ، فإن مراهقينا لديهم طاقة للمقاومة أكبر

من قدرتنا على الإصرار . لذا فإن لم يكن الأمر يتعلق بأمور خطيرة ، أو مشكلة أخلاقية جادة ، إذن فقد يكون من العقل أن تدع ذلك الأمر ، فليس من الضروري أن نكسب كل جولة مع مراهقينا . فى الحقيقة ، قد يكون الأهم أحياناً أن نخسر بعض الجولات .

## مراهقونا بإمكانهم إثارة دهشتنا

قد لا يمت سلوك مراهقينا فى المنزل بصلة لسلوكهم فى العالم الخارجى . وقد تكون عملية نضجهم غير منتظمة ؛ حيث قد لا يوجهون سلوكهم الأكثر مقاومة وغير المسئول إلا لآبائهم . لذا فغالباً ما تجد أن الآباء يندهشون من رأى مدرس فى ابنهم ، بل إنهم قد يتساءلون : " هل نتحدث عن نفس الطفل ؟ " . فقد نكون آخر من يعلم أن مراهقينا المهملين أصبحوا أكفاء بطرق لم نتخيلها أبداً .

حافظ الأب والأم على نظام رائع من الإشراف على ابنتهما " نيكول " البالغة من العمر ستة عشر عاماً . إنهما لم يعتقدا حقاً أنها ناضجة بالقدر الكافى لتعتنى بنفسها بدون مساعدتهما . وكان الأمر يبدو لهما أنها تعتمد على الآخرين أكثر من غيرها من المراهقين ، وتحتاج لمساندة ونصح والديها حتى فى أدق الأمور مثل نوع الملابس المناسبة لكي ترتديها على سبيل المثال . ولكن ما لم يدركه أبواها أنها ـ مثل معظم من فى عمرها ـ كانت تواجه قرارات خطيرة بشأن المخدرات والكحوليات ، والعلاقات الخاصة . وبالنسبة لمعظم المراهقين تزداد فرص التورط فى تلك الأمور فى كل مكان : فى المدرسة ، والحفلات ، وفى المتاجر التى تخرج مع

الأصدقاء إليها . إن تلك هى الحياة العادية للمراهقين ، ولكن قد لا يدرك الآباء أن أبناءهم يجب أن يكبروا سريعاً لكى يتعاملوا مع تلك الأمور .

فى إحدى الليالى وأثناء إحدى الحفلات أصيب أحد أصدقاء " نيكول " بالإغماء خلف الأريكة نتيجة لتجرعه الكثير من " الفودكا " . كان هناك كبار فى المنزل يتفقدون الأولاد من حين لآخر ولكنهم لم يعرفوا حقاً ماذا يحدث . كانت " نيكول " هى التى أدركت أنه توجد مشكلة خطيرة ، واتخذت إجراء فورياً ، واتصلت هاتفياً بالنجدة لكى تبلغ عن حالة طوارئ ، وأعطتهم العنوان ، ووصفت لهم لون وجه الفتى ، ومعدل تنفسه ، وما الذى كان يحتسيه . وقد وصلت سيارة الإسعاف سريعاً ونقلت الفتى لحجرة الطوارئ وتم علاجه من تسمم كحولى .

لقد اتخذت " نيكول " قراراً مسئولاً ، وتصرفت من تلقاء نفسها . وكثيراً ما يتناقش المراهقون معاً عندما يواجهون مثل هذه المواقف ويتخذون قراراً كأن يقولوا : " إن كل شىء على ما يرام ، سيكون بخير " ـ وخاصة لو أن ذلك يعنى أنهم يمكنهم الاستمرار فى الحفل ، وتجنب الدخول فى مشاكل مع آبائهم . أما " نيكول " فقد استمعت لصوتها الداخلى ، وفعلت الشىء الصحيح على الرغم من أنها كانت تعرف أن ذلك يعنى انتهاء الحفل وأن بعض الأولاد سيتورطون فى مشاكل .

فيما بعد ، لم تبالغ " نيكول " فى أهمية ما فعلته وقالت : " لقد عرفت أن طلب المساعدة حالاً أهم شىء ولذلك فعلته " . ولم يكن والدا " نيكول " يعرفان هل يتخوفان من الموقف أم يفخران بابنتهما البطلة .

لقد كانا مندهشين حقاً أن " نيكول " هى التى تولت تلك المسئولية . كيف تكون هى نفس الفتاة التى اعتادت على تجاهل صوت المنبه واستكمال نومها ، والتى غالباً ما كانت تنسى ملء السيارة بالوقود ، ولا تزال تفقد حافظة نقودها بشكل منتظم ؛ ولكن هذا هو ما يبدو عليه المراهقون بالضبط ـ يعتمدون على الغير وينسون كثيراً فى أكثر من موقف ومسئولون وناضجون فى مواقف أخرى . علينا كآباء أن نتوخى الحذر ولا نقلل من شأن مراهقينا والتحديات المعقدة التى يواجهونها ، مهما بدوا لنا صغاراً فى المنزل .

## الموازنة بين المسئولية الأكبر والحرية الأكبر

بينما يكبر مراهقونا فى السن ، علينا أن نمنحهم باستمرار حرية أكبر على الرغم من أننا نعرف المخاطر التى هى جزء طبيعى من مرحلة المراهقة . فنحن نحتاج أن نحافظ على الروابط التى تربطهم بنا لكى يتأكدوا من أننا متواجدون من أجلهم . ومع ذلك يجب ألا يكون تحكمنا بهم قوياً للغاية حتى نمنحهم الفرصة للخروج بالتدريج إلى العالم الخارجى أكثر فأكثر بعيداً عنا . وهذا الكلام يصدق على المستوى المجازى ، والحرفى لأن عالم مراهقينا يمتد ويتميز عن عالمنا حيث إننا لا نعرف دائماً بالضبط أين هم أو ماذا يفعلون . علينا أن نتعلم أن نغض الطرف عن بعض الأمور حتى عندما نحاول الحفاظ على أبنائنا لكى نظل متواجدين بينهم عندما يحتاجون إلينا ، وهذه هى المفارقة فى تربية المراهق .

وينبغى أن نبدأ بمنحهم مزايا أكبر عندما نرى أن باستطاعتهم التعامل معها ، وحينما نشعر بالاطمئنان عندما يتصلون بنا هاتفياً كما وعدونا لكى يطلعونا على مكانهم ، ومع من يمكثون . وعندما نرى مراهقينا ينجحون فى حل مشاكل معقدة ويتحاورون فى ترتيبات أكثر تعقيداً ، نبدأ فى الوثوق فى أنهم فى النهاية وصلوا لمستوى جديد من الاستقلالية والاعتماد على النفس ، وبعد كل هذا علينا بأن نعترف أن مراهقينا سوف يعتنقون أفكاراً قد تبث فى قلوبنا الرعب .

قال " كريس " البالغ من العمر سبعة عشر عاماً لأبويه فى منتصف الشتاء : " أتعرفان ما الذى نعتزم فعله أنا و " إيدى " فى الصيف القادم ؟ نريد الذهاب فى رحلة على الطريق " .

كانت الأم خائفة جداً لدرجة أنها لم تستطع الرد ، فسأله الأب : " إلى أين ؟ " .

قال " كريس " بفخر : " لا أعرف ، ربما إلى الغرب ، أو إلى الشمال . فنحن نود الاستكشاف ، ويمكننا أن نبيت فى معسكر ولن يكلفنا ذلك الكثير " .

لم يشعر الوالدان بالراحة تجاه ذلك وكانا يفكران فى ألف شىء ممكن أن يسوء فى تلك الرحلة وخاصة لاثنين من المراهقين . على الرغم من أنهما لم يكونا يريدان تثبيط الاستقلال الناشئ لدى ابنهما ، لكنهما لم يتحمسا للخطة .

قالت الأم وهى تحاول أن تفكر فى طريقة لكى تقنعه بالعدول عن تلك الخطة بدون إبداء معارضة ظاهرة : " كنت أتمنى أن تحاول الحصول على بعض الأموال للجامعة فى الصيف القادم " .

رد " كريس " قائلاً : " فكرت في ذلك وسوف أعمل في مصنع المقانق مرة أخرى في هذا الصيف ، وفكرت أنني سوف أعمل ورديات إضافية وبذلك أحصل على القدر الكافي من الأموال لكي أتوقف عن العمل قبل أسبوعين من بدء الدراسة " .

تساءل الأب قائلاً : " أية سيارة تخططان لاستعمالها ؟ " .

قال " كريس " : " سيلحق شقيق " إيدى " بالجيش في الصيف القادم ، وقد قال إننا يمكننا استخدام سيارته " .

اعترف الأب قائلاً : " لقد كنتما تخططان لذلك منذ فترة ، أليس كذلك ؟ " .

ابتسم " كريس " وهو يومئ برأسه .

أخبر الأب والأم " كريس " أنهما يحتاجان عدة أيام للتفكير في الأمر ومحاولة التأقلم مع تلك الفكرة . وفي النهاية توصلا لفكرة ستجعلهما يستعدان ويستعد ابنهما لهذا المستوى الجديد من الاستقلالية .

قال الأب : " نحن نرغب في مساندتك في فكرة تلك الرحلة ، ولكننا نريد معرفة أنك ستتمكن من الاعتناء بنفسك على الطريق ، ولذلك نريدك أولاً أن تتعلم كيف تغير إطارات السيارة ، وتستبدل الأحزمة ، وتقوم بالإصلاحات البسيطة في السيارة . يمكنك البدء في ذلك في عطلة نهاية الأسبوع بمساعدتي على تغيير الزيت في سيارتي " . كان الأب ميكانيكياً ماهراً ، وكان يتطلع لتعليم ابنه بعض الأشياء القليلة عن السيارة .

قال " كريس " : " هل هذا كل شيء ؟ هل تعني أنك ستدعني أذهب ؟ " . لم يعرف " كريس " هل يُصدم أم يفرح ؟

قالت الأم مؤكدة : " هذا كل شيء . اجعل صديقك " إيدى " يأتى فى عطلة نهاية الأسبوع عندما تعمل فى السيارة لكى يتعلم هو أيضاً ، فكلما تعلمتما أكثر ، سيكون ذلك أفضل للرحلة " .

إن أفضل طريقة للموازنة بين الحرية والمسئولية للمراهقين تتضح عندما يتعلق الأمر بامتيازات خاصة بالقيادة . فعندما يبدأ مراهقونا فى القيادة ، فمن البديهى أن نقلل من تحكمنا الأبوى . ربما هذا هو السبب فى أن الحصول على رخصة القيادة يعتبر غالباً طقس البداية فى ثقافتنا . ومع ذلك فإن طقس البداية الحقيقى يجب أن يكون هو الجسر بين الطفولة والبلوغ من خلال إعداد المراهق لتولى مسئوليات الكبار . إن الحصول على رخصة قيادة يعنى الحصول على حرية أكبر ، ولكن هذا لا يرتبط بالضرورة بتعلم المهارات الضرورية للكبار من أجل الاعتماد على النفس .

والخطة التى توصل إليها والدا " كريس " حولت رحلة الطريق إلى طقس بداية فعال ؛ فتعلم بعض أساسيات صيانة السيارات سيجعل الأولاد فى أمان بالفعل على الطريق . فى الشهور المتبقية قبل الصيف ، قضى " كريس " ووالده العديد من الساعات فى المرآب يعملون على سيارات العائلة . وتلك كانت طريقة عملية لتنمية اعتماد " كريس " على نفسه ، وقضاء وقت مهم مع والده أيضاً . فى أحد الأيام أحضر شقيق " إيدى " سيارته إلى والد " كريس " لكى يقوم ببعض الإصلاحات حيث تأكد " كريس " من أنها ستتحمل رحلة الطريق . وبحلول الصيف كان " كريس " جاهزاً للرحلة وكذلك أبواه . وقد استمتعت العائلتان بالحماس المتزايد للفتيين وهما يخططان لمغامرتهما .

## عالم العمل

إن أول وظيفة للمراهق قد تفيد كطقس البداية للمراهقين . مهما تكن تلك الوظيفة : قص الحشائش ، العمل كجليس أطفال ، تسليم الوجبات السريعة للمنازل ، فإن الحصول على عمل يعلم المراهقين الكثير من المهارات التى يحتاجونها لدخول عالم الكبار مثل : الذهاب للعمل فى الوقت المحدد ، والعمل بجدية ، والتعامل مع الآخرين وتحمل المسئولية على وجه العموم .

ولا تكمن أهمية الأمر أنها تكون أول مرة يدرك المراهقون فيها أن الآخرين يعتمدون عليهم ، ولكن لأنهم يشعرون للمرة الأولى أن هناك أناس من خارج نطاق العائلة ، والمدرسة ، والرياضة يعتمدون عليهم ، وهذا يصنع كل الفرق . فأن ينسى المراهق أن يغسل الصحون فى المنزل شيء ، وأن ينسى أداء شيء ما فى العمل شئ آخر .

عندما بلغت " كيتلين " الرابعة عشرة من العمر بدأت فى العمل كجليسة أطفال فى عطلات نهاية الأسبوع لجارتها التى تعمل ممرضة . وذات يوم سبت بعد الظهيرة وصلت " كيتلين " إلى العمل متأخرة خمساً وثلاثين دقيقة ، لأنها كانت تتحدث هاتفياً مع أحد أصدقائها ، وفقدت إحساسها بالوقت . وبمجرد وصولها كانت الجارة فى حالة شديدة من الاضطراب ، وخرجت مسرعة من البيت . كانت " كيتلين " مستاءة بعض الشيء أن الجارة كانت متجهمة معها ولكنها جلست مع الطفل ومر الوقت .

وعندما عادت السيدة من العمل فى تلك الليلة كانت مباشرة مع " كيتلين " ، وقالت : " لقد وصلت متأخرة فى فترة ما بعد الظهيرة " .

قالت " كيتلين " بود : " حسناً ، إننى آسفة على ذلك " .

قالت السيدة : " حسناً ، وصولك متأخرة جعلنى أتأخر على ورديتى فى المستشفى ، وربما أفقد عملى بسبب ذلك ، فينبغى أن أكون هناك فى الموعد المحدد لكى أحصل على التقرير عن المرضى من المرضات اللاتى على وشك المغادرة . وقد كن غاضبات لأنى لم أكن هناك ، وكان عليهن انتظارى ، وكل ذلك حدث بسبب تأخرك اليوم " .

شعرت " كيتلين " بالصدمة فهى لم تفكر فى كل ذلك ، ولم تعرف ماذا تقول . بالطبع كانت أمها تشكو باستمرار من عدم تحملها للمسئولية ولكن شكواها لم تؤثر على " كيتلين " مثلما أثر عليها ذلك الموقف ، وقالت بطريقة أكثر رزانة : " إننى آسفة حقاً " والآن قد فهمت أثر إهمالها وقالت : " لن أدع ذلك يحدث مرة أخرى " وقد كان .

إن أول وظيفة يحصل عليها المراهقون تعطيهم الفرصة لتلقى رد فعل على سلوكهم من الكبار الآخرين بدلاً من رد فعل أبويهم فقط . فلو كان رد الفعل سلبياً مثلما حدث فى تلك الحالة ، فسوف يتلقاه المراهقون بموضوعية أكثر ، ويتجاوبون بأقل مقاومة للنقد . أما إن كان رد الفعل إيجابياً فقد يعنى ذلك لهم الكثير بما أنهم يعرفون أنه ليس مجرد كلام من الأب أو الأم .

أحياناً يحتاج مراهقونا أن يتركوا المنزل لتعلم الدروس التى كنا نحاول تلقينهم إياها بصعوبة بالغة لعدة سنوات . ولعل هذا أحد أسباب أهمية

إشراك كبار آخرين فى تربية أولادنا . عندما واجهت " كيتلين " غضب جارتها كان عليها أن تتقبل مسئولية التأخير ، وكانت تعرف - بدون أن يخبرها أحد على وجه الخصوص - أنها لو أرادت الاستمرار فى العمل كجليسة أطفال عليها التأكد من أنها تصل إلى هناك فى الموعد المحدد .

وأمام المراهقين الكثير لكى يتعلموا من خلال خبرات العمل هذه . فلو أن بإمكانهم تعلم تقبل المسئولية الآن ، سيحظون بمزيد من الراحة فيما بعد عندما يعتمد نجاح حياتهم العملية ككبار على مدى تحملهم للمسئولية .

## التعامل مع أموالهم

تختلف العائلات من ناحية النظر للأموال التى يحصل عليها المراهق . ففي بعض العائلات ، يذهب دخل المراهقين لميزانية الأسرة مباشرة ، فى حين أنه في البعض الآخر من العائلات ، يذهب دخل المراهق لمدخرات التعليم الجامعى ، وفى البعض الآخر تذهب الأموال للمراهق فقط لكى ينفقها كما يريد . لكن مهما كانت طريقة توزيع الأموال وتخصيصها لأغراض مختلفة ، فإن كسب المال يساعد المراهقين على تنمية اعتماد أكبر على الذات .

بمجرد أن يبدأ مراهقونا فى حساب كم الأموال التى سيكسبونها من العمل لعدد محدد من الساعات سيفهمون بوضوح العلاقة بين الوقت والمال ، ومدى تكلفة مشترواتهم . وهذا سيغير رؤيتهم لطريقة إنفاق الأموال وخاصة أموالهم .

قال " شون " البالغ من العمر أربعة عشر عاماً لأمه : " هل تعرفين لعبة الحاسب الآلى التى أريدها ؟ لقد اكتشفت لتوى أننى سأضطر لجز حشائش ثماني حدائق حتى أكسب المال الكافى لشرائها . وهذا سيستغرق منى طوال عطلة نهاية الأسبوع ! " .

سألت الأم وهى تعرف أنه لم يضع الآتى فى حسبانه : " وهل حسبت تكلفة الوقود اللازم لتشغيل آلة جز الحشائش " .

قال " شون " : " آه ... كلا " ، وأدرك فى الحال أن الأمر سوف يستغرق وقتاً أطول مما كان يظن ، ثم قال : " قد لا أحتاج لتلك اللعبة بشدة " .

إن كسب المراهقين للمال ليدفعوا ثمن مشترواتهم يفعل المعجزات فى توجهاتهم الاستهلاكية . ففجأة يجدون أنهم لا يحتاجون لشراء كل ما هو جديد على أحدث طراز . أما إذا كان والداهم هما من يقومان بالشراء ، فيميل المراهقون للحاجة إلى أحدث المستجدات جميعها . ولكن عندما ينفقون أموالهم فإنهم يصبحون فجأة انتقائيين ، ومتحفظين فى الإنفاق ، بل يكونوا مُدبرين جداً . وبذلك يتعلمون ألا يتوقعوا الحصول على الكثير فى الحال ، ويستطيعون تقدير ما يحصلون عليه من الآباء بشكل أكبر .

## اتخاذ القرارات المصيرية فى الحياة

بينما ينضج مراهقونا سيبدءون فى مواجهة قرارات مصيرية بشأن الجامعة ، أو الوظيفة ، أو الزواج ، أو أسلوب الحياة ـ والتى ستؤثر بشكل كبير على مسيرة بقية حياتهم . أحياناً لن نحب اختياراتهم فى الحياة ، ومع ذلك فإن جزءاً من تقبل وإدراك دخولهم لعالم الكبار يعنى التعايش مع إحباطاتنا وهم يتخذون تلك القرارات . حينئذ علينا بالفعل أن ندع الأمور كما هى .

قد يفيدنا كآباء لو حصلنا على مساندة آباء مراهقين آخرين ، لأنهم يجتازون نفس العملية . لكن الأهم هو حصول مراهقينا على مساندتنا وهم يبدءون فى السعى لتحقيق أحلامهم ، وهذا قد يتضمن التخلى عن توقعاتنا لهم . وبنفس درجة صعوبة عدم التمسك بآمالنا لأولادنا ، يجب علينا أن نحترم حقهم فى تحمل مسئولية قرارات حياتهم . علينا أيضاً أن نتقبل أننا بذلنا ما فى وسعنا ، وأنهم الآن يتسلمون مقاليد التحكم فى حياتهم . نعم يمكننا أن نظل متواجدين ومؤيدين ولا يزال يمكننا إسداء النصائح لهم سواء أرادوا ذلك أم لا ، ولكن طالما أنهم يتحملون المسئولية ويعتمدون على أنفسهم فلديهم الحق فى اختيار طريق حياتهم .



# إذا عاش المراهقون فى جو من العادات الصحية فسيعتنون بأجسادهم

أطول علاقة فى حياة مراهقينا ستكون علاقتهم بأجسادهم فيجب أن تستمر أجسادهم لعدة عقود بصحة جيدة ، وسوف يحدد مدى صحة أجسادهم نوعية حياتهم . العادات الصحية التى نشأ عليها أطفالنا فى مرحلة مبكرة من حياتهم ستفيدهم مدى الحياة . وبأخذ ذلك المنظور بعيد المدى ، سيكون لدينا بضع سنوات نجعل فيها أبناءنا يعتنون بأنفسهم جيداً ، والطريقة الأساسية لفعل ذلك تكون عبر المثال الذى يحتذى به ـ عن طريق الاعتناء بأنفسنا جيداً .

يحتاج أبناؤنا منذ مرحلة طفولتهم أن يرونا نعيش الحياة بأسلوب صحى ـ حيث نخصص وقتاً لكى نمارس الرياضة ، ونعد وجبات صحية كجزء منتظم من حياتنا اليومية . ربما أكبر عائق لعمل ذلك هو جدول أعمالنا اليومى المزدحم السريع . فكم منا بوسعه تخصيص ولو ثلاثين دقيقة يومياً للاعتناء بأنفسنا ؟ ربما لو أدركنا مدى أهمية كوننا قدوة لأطفالنا سيكون لدينا دافع أكبر للحفاظ على العادات الصحية .

وهناك ارتباط قوى بين أسلوب الحياة الصحى ، والنشاط الشخصى ، والقدر الكافى من تقدير الذات ـ وكلما ازداد وعى مراهقينا سيرتفع مستوى طاقتهم ، وسيشعرون بالمزيد من المشاعر الإيجابية إزاء أنفسهم . وقد تبدأ تلك الآلية فى أية مرحلة من تلك الدورة ، ولكنها بالتأكيد تتسم بالترابط ـ فكلما زاد إحساسهم الإيجابى بأنفسهم زاد احتمال أن يعتنوا بأنفسهم أكثر ، وكلما اعتنوا بأنفسهم سيكون تقديرهم للذات أفضل ، وهكذا .

إن شعور المراهقين الإيجابى إزاء أنفسهم سيساعدهم على الاحتفاظ برباطة جأشهم أثناء الأزمات الاجتماعية الصعبة فى مرحلة المراهقة . نريد أن ينمى مراهقونا إحساساً صحياً بأنفسهم ، ولا يعتمدوا على ضغط الأقران ، أو محاولات اكتساب شعبية كبيرة وسط أقرانهم . إننا نريدهم أن يتعاملوا مع أجسادهم بحب واحترام مهما كان ما يفعله الآخرون . ولكى يعتنوا بأنفسهم بتلك الطريقة ، فإنهم يحتاجون من أبويهم أن يكونوا قدوة للعادات الصحية السليمة والشعور بالتعاطف مع أنفسهم وبعضهم البعض .

كانت عائلة " إيفون " عندما تذهب فى أية إجازات تكون دائماً نشيطة جسمانياً . كانوا يتزلجون على الجليد فى الشتاء ، ويقيمون فى المعسكرات ، ويتجولون لمسافات طويلة فى الصيف . وعلى مدار العام كان والد " إيفون " يعمل بالتحكيم فى دورى كرة السلة للأشبال ، بينما كانت الأم تمارس رياضة السباحة ، وتتنافس فى دورات تدريبية للمحترفين . وكانت " إيفون " وأشقاؤها الثلاثة يمارسون العديد من الأنشطة الرياضية الجماعية . وعلى الرغم من أن جدول أعمال العائلة كان مزدحماً إلا أن هناك فرداً من العائلة يكون دائماً متواجداً ليشجع الأطفال .

لكن عندما بلغت " إيفون " الرابعة عشرة لاحظ والداها أنها لا تخرج لقضاء بعض الوقت مع الأصحاب القدامى كما كانت فى السابق . فقد كانت إما فى المنزل ، أو فى تمرين كرة القدم ، أو مع واحدة أو اثنتين من أقرب صديقاتها . ولم يعرف والداها هل يقلقان لأنها معزولة جداً عن الآخرين ، أم يرتاحان لأنها لا تقضى كل وقتها فى المتجر مع الأطفال الآخرين .

سألتها والدتها : " هل تفتقدين قضاء الوقت مع صديقاتك مثل " تشيريل " ، و " ميلانى " . لقد اعتدتن على البقاء مع بعضكن البعض طوال الوقت " .

ردت " إيفون " بعدم اكتراث قائلة : " إننى أراهن فى المدرسة " .

قال الأب : " لقد كانت " تشيريل " و " ميلانى " بارعتين فى ممارسة الرياضة ، وإننى أتساءل عن سبب تركهما لفريق كرة القدم " .

قالت " إيفون " موضحة : " لقد انصرفتا لأنشطة أخرى الآن ، وكل ما تفعلانه هو الخروج إلى المتجر وكل ما تهتمان به هو الفتيان " .

قال الأب مندهشا : " أوه " .

قالت " إيفون " : " إننى سعيدة بما أفعله ولا أريد الخروج مع أولئك الفتيات " .

احتضن الأب ابنته ، وقال مبتسماً : " إننى فخور لأنك لا تزالين تريدين الخروج معى " . ابتسمت " إيفون " بدورها ابتسامة واسعة .

تتمتع " إيفون " بأساس عائلى مؤيد وقوى ، ويمكنها بناء أسلوب حياة صحى بالاعتماد على ذلك الأساس ليس فقط من ناحية الأنشطة الجسمانية ، وإنما فى استقلالها الاجتماعى كذلك ؛ حيث تحدد طريقها عبر مرحلة المراهقة بناء على قيمها واهتماماتها ، وليس بناء على ما يجعلها لائقة اجتماعياً أو لها شعبية أكبر . فعندما تفحص الأب والأم حياتها الاجتماعية معها لكى يتأكدا من أنها لا تشعر بالعزلة وجدا أن العكس صحيح . فهناك مغزى وراء عدم اهتمام " إيفون " بالخروج ، وهو أن لديها بعض الصديقات المقربات ممن يشاركنها اهتماماتها وهى سعيدة بذلك الحال .

إذا كنا قلقين بشأن كيفية قضاء مراهقينا لوقتهم ، فقد نكون بحاجة لإلقاء نظرة على تقسيمنا للوقت ، ومواردنا ، واهتماماتنا . إن تكوين أسلوب حياة صحى يتطلب استثماراً كبيراً للوقت والجهد على أساس يومى ، ونحن نفعل ذلك بطريقتنا عن طريق اتباع اهتماماتنا ، وعن طريق إيجاد نوع من النشاط الجسمانى نمارسه على أساس منتظم سواء كان هذا النشاط رياضة تنافسية ، أو يوجا ، أو الفنون القتالية ، أو مجرد المشى .

وأقوى رسالة يمكن أن نعطيها لمراهقينا عن كيفية الاعتناء بأنفسهم والبقاء بصحة جيدة تكون عبر القدوة التى نمثلها لهم بطريقة معيشتنا لحياتنا .

## الاستماع ضرورى جداً

نأمل أن تكونوا قد تحدثتم مع أولادكم عن الأمور الصحية منذ مرحلة الطفولة . وبما أنهم أصبحوا مراهقين ، فأنتم بلا شك قد استمعتم إليهم كثيراً . تشمل الأمور الصحية للمراهقين الكثير من الموضوعات ، منها أكبر الأمور التى نقلق بشأنها مثل : المخدرات ، والكحوليات ، والعلاقات ، بالإضافة إلى الموضوعات التى ليست بنفس القدر من الإلحاح ولكنها مهمة أيضاً من تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط الطبى ، إلى تناول الطعام الصحى ، وممارسة التمارين الرياضية .

من الصعب جداً أن نبدأ الحوار عن الأمور الصحية لو انتظرنا حتى يبلغ مراهقونا سن السادسة عشرة . فلو لم يشعروا بالفعل بأننا قادرون على الاستماع إليهم ، وتفهمٍ منظورهم قبل ذلك بوقت طويل ، فليس من المحتمل أن ينتبهوا لنا كثيراً فى تلك الفترة . علينا أن نجعل أنفسنا مصدراً يعتمد عليه للمعلومات الصحية فى مرحلة مبكرة من حياتهم ، وعلينا أن نفعل ذلك بطريقة تشجعهم على الشعور بالأمان بالقدر الكافى لكى يتحدثوا معنا ، ويثقوا فى أننا لن نتجاوب مع ما قد نسمعه بمعاقبتهم ، أو نتعصب بشدة ، بل نكون متواجدين ، وهادئين ، ومفيدين لهم .

إن تأثيرنا محدود على سلوكيات مراهقينا . وفى تلك المرحلة من حياتهم لن يفيدهم أى قدر من التهديد ، أو العقاب ، أو إلقاء محاضرات أخلاقية . فنحن لن نتمكن من السيطرة على ما سيفعله المراهقون فجأة بلا تفكير عندما يدخلون فى عالم المراهقة . ولدينا حق أن نقلق بالغ القلق ، أو حتى نخاف جداً على سلامة مراهقينا عندما يتعلق الأمر بالمشاكل الخطيرة التى تشمل الكحوليات ، والمخدرات ، والعلاقات الخاصة . والقيادة .

يعتمد كم وطبيعة تأثيرنا على مراهقينا بطريقة مباشرة على نوعية العلاقة بيننا وبينهم . فلو كانت تلك العلاقة متفتحة ، وتتسم بالمساندة والثقة سيزيد احتمال تبنى مراهقينا لقيمنا ، والاستماع إلى نصائحنا . وأفضل طريقة لتنمية وتعزيز مثل تلك العلاقة تكون عبر التواصل المتفتح بحيث نستمع أكثر بينما هم يتحدثون . ويجب أن نأخذ هذا التوازن فى الاعتبار فى كل حوار نجريه مع مراهقينا " لدرجة أنه يمكننا أن نحسب عدد الدقائق لكل جانب إذا كان هذا سيساعدنا على القيام بذلك " . كما يجب ألا ننسى أننا لو كنا نلقى محاضرة أخلاقية ، فمن المحتمل أن يحسب مراهقونا عدد الدقائق فى الحوار بدلاً من الاستماع بالفعل لما نقوله . فعندما يتعلق الأمر بإسداء النصائح للمراهقين ، فإن أقل عدد ممكن منها سيكون له تأثير تأكيدى أكبر .

أحياناً ننسى أنه لا بأس من أن تكون هناك لحظات من السكون فى حواراتنا مع مراهقينا . ولو أمكننا أن نتعلم أن ننتظر فى هدوء أثناء فترات الصمت سيكون لدى مراهقينا الفرصة لكى يقوموا بملء تلك الفترات حيث سنعرف عن حياتهم ببساطة : ماذا يفعلون ،

بم يشعرون ، وفيم يفكرون . إن مهمتنا هى تسهيل تلك العملية لهم قدر الإمكان .

عندما سمعت الأم شائعات مقلقة عن الحفل الراقص الذى أُقيم فى المدرسة الإعدادية فى عطلة نهاية الأسبوع قررت أن تستفسر من ابنها " تايلر " البالغ من العمر أربعة عشر عاما عما سمعته .

بادرت الأم قائلة : " سمعت أنه طُلب من بعض الأولاد ترك الحفل فى الجمعة الماضية " .

قال " تايلر " : " نعم ، تم طرد " بروس " ، و " شيرمان " خارج الحفل لأنهما كانا يدخنان " .

انتظرت الأم وأرادت أن تستمع للمزيد ، ولكنها لم تكن تريد تحويل الحوار إلى استجواب .

بعد فترة صمت طويلة على غير العادة ، قال " تايلر " : " تعلمين أنه ليس من العدل حقاً أن يتم طردهم " .

قالت الأم : " كيف ذلك ؟ " .

قال " تايلر " : " حسناً ، لقد كان هناك أولاد آخرون أيضاً يدخنون ، ولكن كان " بروس " و " شيرمان " فقط واضحين للغاية .

قالت الأم : " ولذلك تم ضبطهما " .

قال " تايلر " : " نعم " .

بعد فترة صمت أخرى طويلة أضاف " تايلر " قائلاً : " كانت " بيتسى " تدخن مثلهما تماماً ولكن لم يلاحظ أحد ذلك " .

قالت الأم وهى تحاول مقاومة الرغبة فى إلقاء محاضرات أخلاقية على مسامع الابن : " يبدو هذا سيئاً " .

قال " تايلر " موافقاً على ما قالته : " فعلاً ، كان منظرها سيئاً جداً " .

فى هذا الحوار أعطت الأم " تايلر " الكثير من الوقت والمساحة لكى يشركها فيما يعرفه عن الحفل ، ولم تتسرع وتلقى بمحاضرة وتقاطعه . منذ فترة طويلة كانت والدة " تايلر " قد أوضحت موقفها من التدخين ولا تحتاج لتكراره إلى ما لا نهاية . إن هذا النوع من التكرار يجعل مراهقينا ينصرفون عنا ، ولا يشجعهم على الدخول معنا فى حوار .

جعلت الأم " تايلر " يعرف أنها على وعى بنوعية الأمور التى تحدث فى حفلات المدرسة ، وأنها ستستمع إليه وهو يخبرها بها بلا إلقاء محاضرات أخلاقية على مسامعه . إن الرسالة التى وصلت إليه واضحة : من الآمن لك أن تتحدث معى عن التدخين وسأستمع إليك ولن أفزع .

أثناء مرحلة المراهقة غالباً ما يتخذ مراهقونا قرارات تغير مسار حياتهم ، ولو أنهم يثقون بنا سيشعرون بالأمان بالقدر الكافى لكى يتحدثوا معنا عن تلك القرارات . يجب أن نكون واضحين بخصوص قيمنا الشخصية ، وإرشادتنا ، ونستمر فى تقديم قدوة حسنة لأسلوب الحياة الصحى لأبنائنا عن طريق سلوكنا . نحتاج أيضاً أن نكون مصادر جيدة للمعلومات الصحية الصحيحة وأن نكون متفتحين لما يرغب مراهقونا فى إخبارنا به عن حياتهم . وقد يفيد لو تذكرنا أن حجم سيطرتنا عليهم ضئيل بالفعل وأننا نعتمد على رغبتهم فى السماح لنا بدخول حياتهم . إن ما نريده حقاً لمراهقينا هو أن يتمكنوا من العناية بأنفسهم وأن يكونوا رفقاء بأجسادهم عبر مرحلة المراهقة بالإضافة إلى باقى حياتهم .

## الحديث عن الكحوليات

يحاول الكثير من المراهقين تجربة تناول الكحوليات . ونحن نريدهم أن يشعروا بأنهم يمكنهم التحدث إلينا عن هذا الموضوع لكى يتعلموا من أية خبرة لن يكتشفوها ما لم يتحدثوا إلينا .

معظم الآباء الذين احتسوا الكحوليات لديهم ذكريات قوية عن مرضٍهم الشديد بعد تناول الكحوليات عندما كانوا مراهقين . وهذا يبدو جزءًا من عملية التعلم . وإذا كان هدفنا أن يتعلم مراهقونا كيف يتجنبون تناول الكحوليات ، علينا أن نتقبل حقيقة أنهم سيتعلمون بعض الدروس الصعبة بأنفسهم أثناء رحلة المراهقة ، ويجب أن يكون هدفنا الحفاظ على سلامتهم قدر الإمكان بينما يجتازون عملية التعلم .

إذا كان مراهقونا يتناولون الكحوليات فى عطلة نهاية الأسبوع فإنهم عندئذ لا يتعلمون بالفعل ، بل ينغمسون فى سلوك مدمر للذات ، ومن المحتمل أيضاً أن يتعرضوا لاضطرابات كيميائية خطيرة تجعلهم يعتمدون على الكحوليات . لو حدث ذلك فعلينا التحدث إليهم عن سلوكهم ، ولو أن هناك آثاراً لمشكلات أخرى أيضاً مثل انخفاض الدرجات الدراسية ، أو أى مشاكل سلوكية أخرى ، فقد نحتاج لمساعدة متخصصة لمراهقينا .

من أحد أسباب أننا نريد أن يكون تواصلنا مع أبنائنا متفهماً ومتفتحاً أن ذلك يمكننا من إدراك المشكلات الناشئة مبكراً قدر الإمكان . إننا نريد إنقاذ مراهقينا قبل أن يتورطوا فى مشاكل من تلك النوعية ، لكى نتمكن من مساعدتهم أو إرشادهم إلى طرق بناءة بشكل أكبر . ولكى نفعل ذلك ، علينا التحدث إليهم عن احتساء الكحوليات بطرق محددة . ولا داعى

لذكر أن مراهقينا لو لم يكونوا على وعى بما يفعلونه فهم يجازفون بتعريض أنفسهم لكل أنواع المخاطر المحتملة .

على وجه العموم يتعرض مراهقونا لسلوكيات خطيرة أو يتورطون فيها مبكراً جداً أكثر مما نتخيل . كانت " كارمن " البالغة من العمر ثلاثة عشر عاماً فى الصف الثانى الإعدادى فقط عندما أجرت الحوار التالى مع أمها عندما عادت إلى المنزل بعد أن باتت فى منزل إحدى صديقاتها .

قالت الأم وهى تعد طعام العشاء : " هل استمتعت بوقتك ؟ " .

قالت " كارمن " بعدم اكتراث : " نعم " .

قالت الأم : " ماذا فعلت ؟ " .

قالت " كارمن " : " شاهدت أفلام فيديو " .

انتظرت الأم بهدوء لكى ترى هل ستضيف " كارمن " أى شىء .

قالت " كارمن " : " أحضر أحدهم زجاجة نبيذ " .

سألتها الأم بطريقة مباشرة وهادئة : " هل تناولت بعضاً منها ؟ " .

قالت " كارمن " : " كلا " .

لم تكن الأم تعرف هل تصدق " كارمن " أم لا ، ولكنها اعتقدت أن أهم شىء هو أن " كارمن " كانت راغبة فى إخبارها عما حدث .

قالت الأم : " تعرفين أننى ووالدك لا نريدك أن تتناولى الخمر . ولكن بالمناسبة شكراً على أنك جعلتنى أعرف ذلك . من المهم لنا أن نتمكن من التحدث عن تلك الأمور " .

كانت والدة " كارمن " هادئة ، وعملية بخصوص خبرة ابنتها المبكرة مع الكحوليات . وهى لم تسأل ابنتها عن الطفل الذى أحضرها ، ولم

توبخها ، أو تحذرها ، أو تلقى عليها محاضرات ، بل جعلت ابنتها تعرف أنه من غير المسموح لها أن تتناول الخمر .

لن يكون الكثير من الآباء متفتحين ، أو متحررين مع مراهقيهم إلى تلك الدرجة ؛ بل إن البعض منهم كان سيعاقب " كارمن " ، أو يحاول تحديد أصدقائها ، وقد ينجح هذا ولكن مؤقتاً .

## إذا كان ابنك المراهق يتناول الكحوليات

لا توجد إجابة محددة عما يجب عمله إذا عاد مراهقونا إلى المنزل مخمورين . والسياسات الخاصة بتناول الكحوليات تنجح بشكل أفضل كقواعد لو تم وضعها بالاشتراك مع المراهقين بدلاً من فرضها عليهم بكل بساطة .

ويجب أن تستمر المناقشات عن الكحوليات عبر مرحلة المراهقة ، لأن الحياة الاجتماعية لمراهقينا تتغير سريعاً . نريد أن نعرف على وجه الخصوص كيف يرى مراهقونا عملية تناول الكحوليات . ونريد أن يتمكن مراهقونا كذلك من التحدث عن ذلك معنا . قد يكون هناك ضغط قوى من الأقران لكى يتورط مراهقونا فى تناول الكحوليات ، لذا يحتاج مراهقونا لتفهمنا ، ومساندتنا ليستطيعوا اتخاذ قراراتهم المستقلة ، ولا يذعنوا لضغط الأقران عندما يواجههم .

كان " برادلى " البالغ من العمر ستة عشر عاماً يحاول التسلل إلى المنزل بدون إيقاظ والديه فى وقت متأخر من إحدى ليالى السبت ، ولكنه كان مخموراً وأخذ يرتطم بالأشياء من حوله . كان والداه مستيقظين وفى انتظاره ، وألقيا عليه نظرة واحدة وقررا عدم فعل أى شىء - فى تلك

الليلة فقط ، فقد قال الأب : " لا فائدة من التحدث معه الآن " ووافقته الأم .

في الصباح الباكر من اليوم التالى وجد الوالدان " برادلى " فى كامل ملابسه نائماً على أريكة غرفة المعيشة . فى بادئ الأمر حاولت الأم أن تهدأ لكى لا تزعج ابنها ، ولكن بعد ذلك أدركت أنها بذلك تتغاضى عن السلوك السيئ للابن ؛ ولذلك ظلت تغدو جيئة وذهاباً فى المطبخ بطريقتها المعتادة وهى تخبط الأوعية والأوانى ثم أدارت التلفاز . انضم إليها الأب بينما بدأ " برادلى " فى الهمهمة ، والاستيقاظ .

قال الأب فى صوت ودى وهو يعرف تمام المعرفة أن ابنه ليس على ما يرام : " كيف تشعر الآن يا بنى ؟ " .

لم يرد " برادلى " بل توجه إلى الحمام مباشرة ثم توجه إلى غرفته ليعاود النوم . بعد عدة ساعات استيقظ " برادلى " ، وأخذ حمامه ثم انضم إلى أبويه .

سألته الأم : " هل تشعر بتحسن ؟ " .

قال " برادلى " : " نعم ، كم الساعة الآن ؟ " .

قال الأب : " إنها الثالثة ظهراً ، لقد ضاع منك معظم اليوم " .

قالت الأم : " لقد كنت متبعاً جداً ليلة أمس عندما وصلت إلى المنزل " .

قال " برادلى " : " نعم " .

تساءل الأب قائلاً : " هل تعاطيت أية خمور ليلة أمس ؟ " .

قال " برادلى " وهو يمسك رأسه : " نعم " .

سألت الأم : " من قاد السيارة ليوصلك للمنزل ؟ " ، وكانت تريد أن تظهر لـ " برادلى " أن شاغلها الأول هو توضيح الارتباط بين تناول الكحوليات ، والقيادة فى نفس الوقت .

طمأن " برادلى " والدته قائلاً : " إنها " بارب " ـ وهى لم تتناول أى خمر وقامت بتوصيل مجموعة أصدقائنا إلى منازلهم . كان يجب أن تروا " توم " ـ لقد كان فى حالة سيئة للغاية " .

قالت الأم : " كان ذلك رائعاً من " بارب " ، من فضلك اشكرها نيابة عنى ، وسأشكرها بنفسى عندما أراها المرة القادمة " .

نظر " برادلى " إلى أمه مندهشاً ، ولكن تلك كانت طريقتها فى جعل ابنها يعرف أنها تريد البقاء على تواصل معه ومع أصدقائه ، وأنها تتفهم ما يحدث ، وأنها تدرك السلوك الناضج بل وتقدره . وعندما رأت والدة " برادلى " " بارب " بعد انتهاء اليوم الدراسى فى الأسبوع التالى تذكرت أن تشكرها لعنايتها بـ " برادلى " ، والأصدقاء الآخرين ، وكانت " بارب " مندهشة وسعيدة فى آن واحد .

واصل " برادلى " ووالداه تلك المحادثة فيما بعد فى فترة ما بعد الظهيرة بينما كان " برادلى "يتناول قدحاً من القهوة وشطيرة . لم يبالغ الوالدان فى رد الفعل تجاه ما حدث . لقد كان يعلمان أن معظم المراهقين يشربون الخمر فى إحدى المرات أثناء مرحلة المراهقة وأن هذا ليس نمطاً منتظماً لـ " برادلى " .

فى الحقيقة لقد استغلا الفرصة السانحة ليتحدثا مع " برادلى " عن عدم تناول الكحوليات . فى ذلك اليوم كان " برادلى " لا يزال يعانى من تأثير الغثيان ، والصداع الناتج عن السُكر ، لذا كان متقبلاً على غير

العادة لتلقى النصائح ، ولم يهرع إلى الباب ليواصل جدول أعماله المزدحم . لقد كان لدى والديه مهمات مخطط لها فى فترة ما بعد الظهيرة ، ولكنهما أجلاها لكى يكونا متواجدين عندما يستيقظ ، ولم يريدا تفويت الفرصة لإجراء حوار مهم .

بعد فترة سأل الأب " برادلى " قائلاً : " حسناً ما الذى تعلمته من تلك التجربة ؟ " .

فكر " برادلى " قبل أن يرد ثم قال فى نهاية الأمر : " لقد تعلمت أننى لا يمكننى تناول الخمر مرة أخرى " .

وكنتيجة لتلك المناقشة رأى " برادلى " أن تجربة السكر كانت جزءاً من عملية تعلم كيف يمتنع عن تناول الكحوليات ، وكان ذلك ما يريده له والداه بالضبط . والطريقة التى تعامل بها الوالدان فى ذلك الموقف مثال جيد لكيفية تأثيرنا على مراهقينا عبر علاقتنا معهم عن طريق الحفاظ على التواصل المتفهم .

إننا نريد ـ وقبل كل شئ ـ أن يصبح أبناؤنا راغبين فى إخبارنا عما يحدث فى حياتهم حقاً . إنهم عندما لا يريدون التحدث إلينا ، فعادة ما يكون ذلك بسبب أنهم لا يريدون أن يتعاملوا مع غضبنا الشديد ، أو محاولتنا للتحكم فيهم . ويود معظم المراهقين بالفعل أن يكون بإمكانهم التحدث إلى والديهم عن كل شىء ، وأى شىء طالما أنهم لا يشعرون بأن آباءهم سيشعرون بهياج شديد ، أو يمارسون التحكم فيهم عندما يتحدثون إليهم . ويعرف أبناؤنا أنهم يتعاملون مع أمور صعبة ، ومن المحتمل أن يكونوا مرتبكين وحائرين حيال بعض المواقف التى يواجهونها . لذا فلو أننا لم نفزع ، أو نبالغ فى رد الفعل ، وكنا نتحلى بالصبر ، وأعطينا

أبناءنا مساحة أكبر من التفهم والتفتح ، فمن المحتمل أنهم سيطلعوننا على حياتهم ويستمعون إلينا .

## طنان من الفولاذ بسرعة ستين ميلاً في الساعة

إننا نريد أن يجتاز مراهقونا مرحلة المراهقة بسلام أكثر من أى شئ آخر ، وهذا يعنى أننا نحتاج أحياناً أن نركز على السلوكيات التى قد تهدد حياتهم ، وندع باقى الأمور . علينا أن نتقبل أنه سيكون هناك قدر من تناول الوجبات السريعة ، ومشاهدة التلفاز ، وممارسة ألعاب الحاسب الآلى لفترات طويلة ، ومجرد وقت مُهدر بلا طائل فى حياة مراهقينا ، ولكن الحدود التى نضعها لهم يجب أن تكون واضحة ، فعلينا أن نجعلهم يعرفون أننا لن نقبل سلوكاً يشكل خطراً عليهم . وإذا كان علينا الاختيار بين محاولة التأكد من أنهم يأكلون خمسة أنواع من الفواكه والخضراوات كل يوم ، وأنهم يقودون السيارة بحرص ، سيكون الخيار واضحاً .

إن قيادة السيارة من أكثر السلوكيات التى يمارسها معظم مراهقينا خطورة . وعلى الرغم من أننا سنعلمهم القيادة ، وندربهم عليها ، إلا أننا لا نزال نريدهم أن يحضروا دروساً فى تعليم القيادة ، حيث يحصلون على كل النصائح الخاصة بالقيادة ، والتى لن ينتبهوا إليها لو كنا نحن من أعطاهم إياها . إن الأشياء التى يتعلمونها فى تلك الدروس قد تنقذ حياتهم ـ أو حياة الآخرين ـ فى يوم من الأيام .

نحن أيضاً نريد أن نتأكد من حصول مراهقينا على تصريح بالقيادة للمتعلمين بأسرع وقت ممكن ، حيث إن هذا سوف يمنحهم المزيد من

الوقت للتدريب على القيادة معنا فى جميع أنواع أحوال الطقس ، ومختلف أنواع الطرق قبل أن يَقوموا بالقيادة بمفردهم . وكلما كان وقت التدريب أطول ـ حيث يتنوع تعرضهم لمختلف أنواع القيادة بصورة أكبر ـ سيكونون فى أمان أكثر عندما يتولون القيادة بمفردهم .

لا يعبأ المراهقون كثيراً بمخاطر القيادة . وبحلول الوقت الذى يحصلون فيه على رخصة القيادة والتى كانوا ينتظرونها منذ سنوات يعتقدون أنهم يستطيعون القيادة أفضل منا . لقد فكروا فقط فى كل الساعات التى قضوها فى السيارة ، ومع ذلك فإنهم لا يدركون تماماً الدمار المحتمل لطنين من الفولاذ تنطلق على الطريق بسرعة فائقة ، أو يتفهمون تماماً كيف أن خطأ صغيراً واحداً ، أو لحظة من عدم الانتباه قد تؤدى إلى صدام مُهلك . ونظراً لعدم إحساسهم باحتمال الوفاة فى تلك المرحلة ، وقلة خبرتهم بالقيادة ، فليس من الغريب أن تكون معدلات الحوادث عالية بالنسبة لقائدى السيارات من المراهقين .

بعد أن عرفنا تلك الحقائق ، يكون من الضرورى أن نعلم مراهقينا ارتداء حزام الأمان سواء كانوا فى المقعد الأمامى أو الخلفى . لقد أصبح ارتداء حزام الأمان قاعدة ثقافية سائدة وقوية حتى أنها لم تعد نقطة خلاف بين الوالدين والمراهقين . ومع ذلك لا يزال المراهقون يرغبون فى تكديس أصدقائهم الأولاد فى السيارة بلا اعتبار للعدد الذى تكفيه السيارة حقاً للجلوس بأمان ، أو هل سيرتدى الجميع حزام الأمان أم لا . نريد من مراهقينا أن يقاوموا ضغط أن يكونوا معاً دائماً ويستقلوا جميعاً سيارة واحدة . ولو أننا تحدثنا عن ذلك مقدماً ، فقد نجد مراهقينا يقولون : " لا ، لن يفلح ذلك ، نحتاج لسيارة أخرى " .

بينما يبدأ مراهقونا فى تعلم القيادة فإنهم يندهشون من كمية الانتقادات ، وحدتها ، وكذلك التحذيرات ، ونوبات الفزع ، والخوف اللاإرادى التى تنطلق من أفواهنا بصورة لا إرادية . لكن اطمئنوا ، فهذا هو السلوك المعتاد لمعظم الآباء تجاه من تعلم القيادة حديثاً من أبنائهم . ومع ذلك نريد التأكد من تحقيق الموازنة بين تلك التعليقات السلبية ، ورد الفعل الإيجابى قدر المستطاع .

كانت الأم ستخرج مع ابنها " تومى " البالغ من العمر خمسة عشر عاماً لكى يتدرب على القيادة بعد أن حصل مؤخراً على تصريح القيادة للمتعلمين . وبينما جلس " تومى " خلف عجلة القيادة وارتدى حزام الأمان بطريقة آلية قالت الأم : " إننى سعيدة للغاية أنك اعتدت ارتداء حزام الأمان " .

لم يعقب " تومى " على تعليقها على الرغم من أنه قد سمعه ، لأنه كان يركز على إدارة المحرك ويضع قدمه على الدواسة الخاصة بالوقود وليست دواسة المكابح وهو يخرج من مرآب ضيق . لا تشعر بالإحباط إذا تجاهل ابنك المراهق عباراتك المؤيدة ، ولكن قلها على أية حال وثق أنهم فى الحقيقة يسجلونها فى عقولهم .

وبينما كانا يطوفان المدينة بالسيارة واصلت الأم إعطاء " تومى " مردوداً إيجابياً : " لقد كانت مناورة دفاعية جيدة تلك التى قمت بها " ، " لقد كنت حريصاً حقاً فى مفترق الطرق هذا " ، " عمل رائع أنك أعطيت هؤلاء المارة الفرصة لعبور الطريق " . بالطبع لم يخلُ الأمر من أنها أطلقت عدة صرخات على الطريق ولم تستطع منع نفسها فى مرتين من وضع يديها على عجلة القيادة قائلة : " هدئ السرعة ! " -

لكن هذا هو المتوقع . إن الجلوس على مقاعد الركاب مع مراهقينا أثناء تدريبهم على القيادة يعتبر تجربة محفوفة بالمخاطر لكل الآباء ، ولكن كلما فعلنا ذلك أكثر ، تحسن مستوى أبنائنا فى القيادة .

من أهم القضايا التى يجب أن يكون موقفنا واضحاً تجاهها هى القيادة تحت تأثير الكحوليات ، أو المخدرات . فيجب أن نكون واضحين مع مراهقينا بأن ذلك لا يجب أن يحدث أبداً . ستكون رسالتنا فعالة إلى حد كبير لو جاءت من منطلق الحب والرعاية بدلاً من التهديد والتخويف ، أو محاولة التحكم فيهم . يجب أن نتذكر أن مراهقينا سيستمعون إلينا فقط عندما يكون هناك مجال للتواصل ، وذلك دليل على العلاقة الجيدة ، وأفضل تأكيد على أننا سيكون لدينا تأثير على سلوكهم .

## هل الرفض كافٍ حقاً ؟

من بين كل الأمور التى تتعلق بالصحة التى تواجه المراهقين قد يقلق الآباء أشد القلق بخصوص المخدرات ، وقد يكون ذلك بسبب خبرتنا فى تجربة المخدرات فى الماضى . نحن نعرف أننا كنا فقط محظوظين للهروب منها بدون حدوث مشاكل كبيرة ، ولا نريد لمراهقينا أن يواجهوا نفس المخاطر التى تعرضنا لها . فقد نخشى أن يعانى مراهقونا من تلف فى المخ أو الإدمان لو جربوا أى مخدر على الإطلاق ، أو قد نقلق بشأن أن معظم أنواع المخدرات محظورة قانوناً ، أو قد نقلق بشأن ما يمكن أن يحدث للأطفال عندما يفقدون صوابهم بسبب تعاطى المخدرات . وأياً كان حجم مخاوفنا ، فإن الكثيرين منا قد يبالغون فى رد الفعل ، والمشكلة أن

رد الفعل المبالغ فيه لن يجدى . فحتى يكون لنا تأثير عليهم يجب أن نكون هادئين ، ومصدر ثقة عندما نناقش المخدرات مع مراهقينا .

قد يعرف بعض مراهقينا عن المخدرات أكثر مما نعرفه نحن ، لذا فلو أننا بالغنا وقلنا : " كل أنواع المخدرات تؤدى إلى الإدمان " ، أو " لو تعاطيت المخدرات سيتلف مخك " ، فمن المحتمل أنهم سيقللون من شأن ما نقول . إن معظم المراهقين ـ حتى ممن هم فى الثالثة عشرة من العمر ـ من المحتمل أنهم يعرفون شخصاً ممن يتعاطون المخدرات وما زال بخير ـ على الأقل فإنهم يرونه كذلك . وإذا اعتقد مراهقونا أننا لا نعرف ما الذى نتحدث عنه لن يستمعوا لأى شىء نقوله .

ولو انتظرنا من مراهقينا أن يفتحوا باب المناقشة فى ذلك الموضوع سيكون قد فات الأوان لذلك . إن هناك مجموعة كبيرة ومتنوعة من المخدرات المتاحة والمتوفرة لأى طفل يريد خوض تلك المغامرة قبل الوصول لمرحلة المراهقة . لذا علينا أن نبادر بالتحدث مع أبنائنا عن المخدرات قبل أن يصلوا لمرحلة النضج . إن مجرد ترديد الشعارات ببساطة مثل : " فقط قل " لا " " لن يجدى حقاً . فعندما ندير حوارات مع أبنائنا يجب أن نفكر فى مستوى نضجهم ، ونجعل تعليقاتنا متناولة للخبرات التى يتعرضون لها فى تلك المرحلة . قد يتوافر لأطفال ما قبل مرحلة المراهقة عقار " ريتالين " ، أو أى منشطات تستخدم لعلاج بعض الأمراض ، كما إنه من السهل على الأطفال قبل مرحلة المراهقة إدمان الغراء والماريجوانا . وبينما يجتاز مراهقونا سنوات التعليم الإعدادى يظهر على الساحة مجموعة أكبر من المخدرات التى يحظرها القانون من الكوكايين إلى مخدر النشوة " إكستاسى " إلى الهيروين . حتى عندما

يكون مراهقونا فى سن صغيرة نسبياً ، فإن المجموعة الكاملة من المخدرات التى يحظرها القانون تكون متوافرة . لذلك فإنه من المهم أن نتمكن من الاستماع لمراهقونا لكى نتمكن من تفهم ما يحدث فى عالمهم ، وأيضاً لكى يشعروا بالأمان الكافى للحديث معنا عن حياتهم .

عندما ذكر " نيك " ـ البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً ـ بطريقة عارضة إلى أمه أن أحد زملائه فى الفصل تم فصله من المدرسة كان رد فعلها الأول هو أن شعرت بالفزع قليلاً .

قالت الأم : " من هو ؟ ولماذا ؟ " .

قال " نيك " : " إنه " جاريت " ، وأنا لم أكن أعرفه جيداً ، لقد كان يبيع المخدرات فى المدرسة " .

لو أن الأم قد فزعت فى تلك اللحظة " وجميعنا يتفهم لماذا قد تفعل ذلك " لكانت قد أنهت الحوار ، ولم تحظ بأية فكرة عما يفكر فيه ابنها . فلو أنها تحولت فى الحال إلى نظام إلقاء المحاضرات الأخلاقية لكان " نيك " قد تظاهر بأنه يستمع إليها ثم قرر ألا يفضى إليها بأى أسرار من هذا النوع أبداً . كانت الأم تعرف أنه من الأكثر حكمة أن تسأله بضعة أسئلة وأن تكون متفتحة لسماع ردود أفعاله للموقف .

قالت الأم : " ياه " ثم أخذت نفساً عميقاً وقالت : " كيف ستتصرف المدرسة حيال ذلك ؟ " .

قال " نيك " : " سيعقدون اجتماعاً غداً بشأن التعليم عن المخدرات " .

تساءلت الأم قائلة : " وماذا سيحدث لـ " جاريت " ؟ " .

قال " نيك " : " لا أعرف ، ولكن لن يسمح له بالعودة إلى المدرسة ، وسمعت أنه قد يذهب للأكاديمية العسكرية " .

قالت الأم : " أعلمنى بما سيقال فى الاجتماع غداً " .

فى اليوم التالى واصلت الأم مع " نيك " نفس الحوار من خلال سؤاله عن الاجتماع .

قال " نيك " موضحاً : " لقد تحدثوا عن مدى انتشار " الماريجوانا " هذه الأيام ، وأنها لم تكن كذلك فى الماضى " .

قالت الأم : " نعم لقد قرأت عن هذا ، لقد أصبح تأثيرها أقوى سبع عشرة مرة مما كانت عليه عندما كنت مراهقة " .

قال " نيك " : " أوه " وهو منبهر ، لقد كان منبهراً بالزيادة الكبيرة فى قوة تأثير " الماريجوانا " وأن أمه كانت لديها مثل هذه المعلومات .

قالت الأم متسائلة : " هل تحدثوا عن مخدر " إكستاسى " أيضاً " .

أخبر " نيك " أمه بالمزيد عما تم تغطيته فى الاجتماع ، وأدار حواراً حقيقياً عن تعاطى المخدرات . فى هذا الحوار أظهرت الأم نفسها كشخص يملك معلومات حديثة عن المخدرات ، ويمكنه التحدث عنها بهدوء . كان " نيك " يعرف أنها لا تريده أن يجرب المخدرات ، وهو الآن يعرف أنه يمكنه التحدث معها بشأنها .

فى ذلك المثال ، حصلت أم " نيك " على دور سهل ، أما والدا " جاريت " فكان لديهما تحدٍ أخطر بكثير . وقد يكون إرسال ابنهما لأكاديمية عسكرية أنسب رد فعل للموقف ، أو قد لا يكون كذلك . إن هناك الكثير من العوامل المتغيرة التى تتعلق بالأمر لدرجة أنه لا يوجد حل واحد مضمون نجاحه إذا اكتشفنا أو شككنا فى أن مراهقينا يتعاطون

المخدرات . أحياناً يكون من الصعب أن نعرف هل يجرب مراهقونا المخدرات بطريقة سطحية فقط وسيكونون بخير ، أم أنهم يتورطون فى مشاكل كبيرة . ولو أنهم تورطوا فى مشاكل صعبة ، فسوف يكذبون علينا بشأن تعاطيهم للمخدرات مما يجعل من الصعب معرفة ذلك .

إن مثل تلك الأمور صعبة للغاية ومعقدة . لذا فمن الأفضل دائماً أن نسعى للمساعدة المتخصصة ممن له خبرة فى التعامل مع المراهقين ، والمشاكل المتعلقة بالمخدرات . ويظل بعض الآباء والمراهقين يعانون من مشاكل المخدرات لعدة سنوات . وقد يكون الطريق صعباً وطويلاً حيث لا نستبعد حدوث الانتكاسات ولا يوجد علاج .

إن التحدث وخاصة الاستماع لمراهقينا هو أفضل وقاية . وعندما نقوى علاقتنا بمراهقينا بتلك الطريقة سنتأكد من أنهم يعرفون أننا نهتم بهم ونساندهم . وربما يمكن أن تكون أفضل العادات لدى مراهقينا عندما يتعلق الأمر بالكحوليات أو المخدرات هى عادة التحدث إلينا عن تلك الأمور الصحية ، وأن يجعلونا نعرف ماذا يحدث فى حياتهم .

## " النيكوتين " : أكثر المخدرات شيوعاً

إن النيكوتين هو أكثر المخدرات التى يدمنها المراهقون شيوعاً ، حتى أن مجرد تجربة التبغ من الممكن أن تؤدى بأسرع مما نتخيل إلى إدمان خطير للنيكوتين . ففى خلال شهر واحد من التجربة سيعتاد مراهقونا بدنياً على النيكوتين ، ولن يتخلصوا من ذلك .

ما الذى يمكننا قوله لمراهقينا ولا يعرفونه بالفعل عن المخاطر الصحية للتدخين ؟ إنهم يعرفون قدر ما نعرف ومع ذلك ما زالوا يدخنون لكى

يبدو أنهم مسايرون للمستجدات ، أو متكيفون مع أقرانهم ، أو من أجل الاسترخاء أو فقدان الوزن . وقد يكون ضغط الأقران لتجربة التدخين قوياً جداً على مراهقينا لدرجة أنه يكتسح كل التحذيرات الصحية ، كما إن بإمكانهم التدخين علانية دون قلق بشأن المشكلات القانونية التي ستحدث على المخدرات الأخرى . إن المشاركة فى التدخين توجد نوعاً من الترابط بين المراهقين والذى يعطيهم كماً أكبر من الأمان والثقة .

قد يكون لدي بعضنا مشكلة إضافية بسبب إدماننا للنيكوتين . لكن لو توقفنا عن التدخين قد نشارك مراهقينا بصراعاتنا وحلولنا . أما إن كنا مستمرين فى التدخين فيمكننا أن نعترف بأننا منافقون ، ولكن الحقيقة هى أننا نتمنى إن لم نكن قد بدأنا فى التدخين . وقد نكون قد حاولنا الإقلاع عن التدخين ولكننا فشلنا ، ولكننا على الأقل قد أعطينا بذلك مثالاً لمراهقينا عن مدى صعوبة الإقلاع عن التدخين كرادع للبدء فيه . لا تخف من التحدث التفتح بشأن إدمانك للنيكوتين . فأحياناً قد تكون قدوة لما يجب على المراهقين ألا يفعلوه . وسواء كنا ندخن أم لا ، فإن الرسالة تظل كما هى : " لا تدخن : من الأسهل كثيراً ألا تبدأ أبداً فى التدخين عند محاولة الإقلاع عنه " .

## الحقيقة بشأن الجنس

كلما أصبح لدى مراهقينا معلومات أكثر عن الجنس ستكون قراراتهم أفضل بشأن العلاقات المحرمة . وأن يكون لديهم قدر كافٍ من المعلومات يعنى أكثر من مجرد تفهم الآليات الأساسية للتكاثر ، وسماع التحذيرات الحادة عن الأمراض التى تنتقل بالمعاشرة الجنسية ، أو خطر الموت

بسبب مرض نقص المناعة المكتسب " الإيدز " ، حيث إن تثقيفهم جنسياً يعنى جعلهم يرفضون ممارسة الجنس خارج إطار الزواج ، ويعنى أيضاً تفهم العلاقة الحميمية كجزء من علاقة حب والتزام بدلاً من اعتبارها مجرد تسلية .

إننا لا نريد لمراهقينا التورط فى أى سلوك جنسى عشوائى . فبعض المراهقين يعتبرون أن العلاقات التى لا تصل إلى حد المعاشرة لا بأس بها ويبررون لأنفسهم أن هذا النوع من الاتصال الجنسى ليس ممارسة جنسية بمعنى الكلمة . ولكن بهذا التفكير قد يتورطون فى علاقات غير سوية مع العديد من الناس ويظلون من الناحية العلمية غير متورطين فى المعاشرة الطبيعية . لكن فى بعض المناطق أدى ذلك إلى ما يشبه الوباء ونتج عند العديد من الأمراض .

لا نريد أن يتورط مراهقونا فى أى نوع من السلوكيات العشوائية مع الآخرين ، أو أن يسمحوا لأنفسهم أن يقوم أحد باستغلالهم . فلا نريد لاثنين من المراهقين أن يستغلا بعضهما البعض ويتبادلا العلاقات المرفوضة أو يضغطا على بعضهما البعض من أجل تلك العلاقات . كما إننا لا نريد أن تشعر المراهقات ـ على وجه الخصوص ـ أن عليهن الدخول فى علاقات محرمة لكى يحبهن الجميع ويحظين بشعبية أكبر . إننا لا نريد لمراهقينا أن يقعوا تحت تأثير ضغط أقرانهم أو المراهقين الأكبر منهم أو حتى الكبار لكى يفعلوا شيئاً غير لائق ، أو أن يشعروا بالتهديد بأية طريقة .

إن مراهقينا محاصرون بوسائل الإعلام التى تعرض العلاقات غير السوية بطريقة مكشوفة عن طريق الموسيقى ، وأفلام الفيديو ، والسينما .

نريد أن نتأكد من أن يرى مراهقونا أيضاً أمثلة للعلاقة الحميمة كتعبير عن الحب لكي نعادل ما تطالعنا به وسائل الإعلام . ونأمل أن نعيش فى علاقة حب مفعمة بالمشاعر الدافئة ، والتعبير العفوى التلقائى عن الحب والذى قد يكون قدوة لمراهقينا . لكن حتى لو لم نكن كذلك يمكننا على الأقل أن نلاحظ ، ونذكر أمثلة من التلفاز وأفلام السينما التى تبرز مثل هذا الحب .

فى النهاية نريد أن ينضج مراهقونا نفسياً وجنسياً لكى يستمتعوا بممارسة الحب فى علاقة مشروعة ، ونتمنى أن يتمكنوا من التواصل مع شركاء حياتهم بمعلومات شخصية للغاية عما يسعدهم عاطفياً وجنسياً . ولكى يتمكن مراهقونا من التواصل بتلك الطريقة الحميمة ، فعليهم أن يتعلموا كيف يتجاوبون عاطفياً ، ومن أفضل الطرق لذلك هو التحدث مع مراهقينا عن الممارسات الجنسية .

إن معظم المراهقين يستكشفون أجسادهم كجزء من معرفة أنفسهم وهذا جزء أساسى من نضوجهم الحسى والجنسى . ولكن التحدث عن العادة السرية مازال محرماً فى ثقافتنا على الرغم من أننا الآن يمكننا التحدث عن أى شىء آخر . بيد أن قدرتنا على التحدث عن موضوع العادة السرية مع أولادنا عندما نتحدث عن الأمور الجنسية تعد طريقة لكى نعترف بأن ذلك جزء من النضج الجنسى للإنسان .

يجب أن نعترف بأن إثارة مثل هذه القضايا مع أولادنا ليس سهلاً وأن هناك الكثير للتحدث عنه ، ولكننا نريد أن يتعلم مراهقونا العادات الصحية فى ذلك الصدد وفى إطار العلاقات المشروعة . فنحن نريدهم أن يتعلموا كيف يقدرون الجانب الجنسى فى حياتهم كجزء طبيعى ،

ومهم ، وحيوى من علاقة الحب وأن يختاروا شريك حياة عطوفاً ، وطيباً أثناء محاولاتهم الوصول لهويتهم .

والحديث عن الجنس مثل الحديث عن الكحوليات والمخدرات ، يجب أن يبدأ مبكراً ويستمر فى مرحلة المراهقة . ويمر المراهقون بمراحل عديدة وهم يستكشفون أنفسهم حيث تتغير اتجاهاتهم وأسئلتهم عن الجنس كلما كبروا ونضجوا أكثر . ونحن نريد الاستمرار فى كوننا مرجعاً ومصدراً مفيداً لهم وأن يكون لنا تأثير إيجابى عليهم طوال الطريق . وهذا يعنى أننا يجب أن نظل نستمع لمراهقينا لكى يمكننا التحدث عما يفيدهم فى مرحلة تطورهم الحالية .

قال الأب بطريقة عفوية لابنه " مايك " البالغ من العمر ستة عشر عاماً : " أنت تقضى الكثير من الوقت فى منزل " ميلانى " مؤخراً " .

قال مايك : " نعم ، وماذا فى ذلك ؟ " .

لم يعرف الأب ماذا يقول ، فقد دار العديد من التعليقات الخرقاء بمخيلته ، كل شيء ابتداء من : " أتمنى ألا تتورط معها " إلى " لماذا لا تقضيان وقتكما هنا أحياناً " ـ ولكنه توقف عن الكلام وصمت قليلاً .

قال " مايك " : " سأذهب الآن ، فقد تأخرت على التمرين " ، ثم توجه ناحية الباب .

وكانت هذه هى كل المحادثة . قد يبدو الأمر وكأن الأب لم يقل شيئاً مفيداً ولكنه جعل ابنه يعرف على الأقل أنه على علم بالمكان الذى يقضى فيه وقته ، وأنه مهتم بمعرفة ما يحدث . إن هذا الحوار القصير يساعد على جعل باب الحوار مفتوحاً ليسهل على الأب متابعته فيما بعد عن طريق أن يسأله : " كيف حال " ميلانى " ؟ " بعد يوم أو يومين .

نريد أن يعرف مراهقونا أننا مهتمون بهم ونريد معرفة كيف تسير الأمور معهم . الآن لو أراد " مايك " فى أحد الأيام أن يتحدث مع أبيه عن " ميلانى " لن يضطر للبدء من أول الحكاية .

قال " مايك " لأبيه بعد عدة أسابيع : " هل تعرف " ميلانى " ؟ " .

قال الأب : " بكل تأكيد " .

قال الابن : " حسناً لقد تركتنى " .

قال الأب : " ماذا حدث ؟ " ، ثم تلا ذلك حوار أطول تمكن الأب أثناءه من توجيه عدة أسئلة بطريقة طبيعية مثل : " ما مدى ارتباطك بها ؟ " و : " هل تأمل أن تعودا إلى بعضكما البعض مرة أخرى ؟ " .

عن طريق البقاء على اتصال مع القصص الشخصية فى حياة مراهقينا ، فإننا نجعلهم يعرفون أننا متواجدون ، وقلقون بخصوص سلامتهم . نحن نريدهم أن يعرفوا أننا نعرف أن القرارات الخطيرة التى يواجهونها هى جزء عادى من مرحلة المراهقة . نحن ندرك أن مراهقينا يتولون مسئولية حياتهم بطريقة مهمة ، ونريد البقاء على تواصل معهم ، ومعرفة أنهم يعتنون بأنفسهم جيداً . لكننا نحتاج أن نتأكد من أننا نطمئن على أولادنا كل يوم حتى لو كان ذلك فى صورة حوار قصير .

## تقليد النماذج السائدة اجتماعياً

ثمة ضغط كبير فى ثقافتنا لكى يبدو مظهرنا بطريقة محددة . فتلقى علينا المجلات ، والأفلام ، وبرامج التلفاز بصور الكمال الجسدى والتى من المستحيل تحقيقها للغالبية العظمى منا . وعلى الرغم من أن هذا الضغط الثقافى كان يركز على الإناث لفترة طويلة إلا أنه الآن أصبح

ينطبق على الذكور . لكن لا يتمتع الكثير من المراهقين أو حتى الكبار بالأجساد الرشيقة الطويلة المثيرة المفتولة العضلات التى نراها فى الصور التى تعرضها وسائل الإعلام من حولنا . إننا حتى لدينا نماذج مصممة بالحاسوب لشكل الجسم والتى تضع معايير من المستحيل الوصول إليها حقاً .

والمفارقة بين تلك النماذج غير الواقعية والواقع غير الكامل لأجسادنا قد تؤدى إلى نمط شخصية يجعلنا منتقدين بشدة وغير راضين عن أنفسنا . والمراهقون على وجه الخصوص حساسون جداً لهذا النوع من الضغط لسببين ، أولاً : لأنهم بالفعل غير راضين عن أجسادهم بسبب التغيرات المفاجئة فى الهرمونات ونموهم السريع ، وثانياً : لأن إحساسهم بأنفسهم ليس قوياً وآمناً بالقدر الكافى لتحمل نواقصهم البدنية . إنهم لم يتعلموا بعد أن يتقبلوا أنفسهم كما هى .

شكت " ريبيكا " إلى أمها قائلة : " ليس لدى ما أرتديه " .

يجب أن نتوخى الحذر عندما نسمع تلك الصرخة المألوفة التى تعبر عن إحباط مراهقينا . فلا يعنى هذا بالضرورة أن " ريبيكا " فتاة مدللة وأنها فقط تريد الذهاب للتسوق .

سألتها الأم : " ما الخطب ؟ " .

قالت " ريبيكا " : " لا شيء من الملابس يناسبنى " .

قالت الأم ، وهى تحاول أن تجعل " ريبيكا " توضح ما يحزنها : " ما الذى تقصدينه بهذا ؟ " .

قالت " ريبيكا " وهى تجلس باستسلام على الكرسى : " لا أحب مظهرى ، لا يبدو أى شيء مناسباً لى " .

لا تحتاج " ريبيكا " لملابس جديدة تملأ دولابها - بل تحتاج إلى التفهم . إن جسدها يتغير بسرعة لدرجة أنها لا تشعر بالراحة تجاه نفسها مهما ارتدت من ملابس ، وهى تحتاج اطمئناناً قدر ما يستطيع والداها منحها . إنها لا تحتاج بالتأكيد لسماع أى انتقادات إزاء جسدها من أبويها أو إلى تعليق واحد على سبيل المزاح أو النصح مثل " يبدو أنك اكتسبت بعض الوزن الزائد " ، أو " تبدين ممتلئة هذه الأيام " وخاصة لو قالها الأب ، فحينها ستنشأ عنها مشاعر حادة من كُره الذات .

الأم لديها حرية أكبر قليلاً فيما يمكنها قوله لابنتها ، ولكنها لا تزال تحتاج أن تكون متعاطفة وجدانياً وحريصة فى تعليقاتها . لكن أحياناً قد يبدو الأمر أن الأم لا تستطيع قول أى شىء بطريقة لائقة . فحتى التعليق الذى يبدو آمناً مثل : " أعتقد أن الطقم الأزرق أفضل " قد لا تتقبله " ريبيكا " لو غرقت فى دوامة من انتقاد الذات . وقد يكون ردها : " كيف يمكنك قول ذلك ، إنه بشع ! " . لذا فأحياناً قد يفيد مجرد أن نشعر مراهقينا بتواجدنا معهم بينما يجتازون الأزمة الانفعالية . إننا لسنا مرغمون أن نقول شيئاً بعينه ، حيث إن وجودنا الهادئ المتقبل قد يكون ذا أثر جيد فى حد ذاته .

ونحن - كآباء - لسنا محصنين ضد الضغوط الثقافية التى تدفعنا للرغبة في أن نصل إلى الكمال من الناحية الجسدية ، والكثير منا لديه صورة ذهنية عن جسده ، وما يشغل باله إزاءه . لكن يجب أن نتوخى الحذر فيما نقوله عن أنفسنا أمام مراهقينا ، حيث إن التعليق الدائم على السمنة ، أو عدم تناسق أجزاء الجسد قد يشكل قدوة سلبية لهم . ولدى

مراهقينا ما يكفي من المشاكل إزاء تعلم التعامل مع انتقادهم الداخلى لأنفسهم ، وبالتالي فهم ليسوا بحاجة للاستماع لانتقاداتنا أيضاً .

نريد أن نقدم لأولادنا قدوة طيبة بشأن تقبل الذات بطريقة سليمة عندما يتعلق الأمر بالمظهر الجسدى . وقد يشكل ذلك تحدياً خاصة للأمهات اللائى يجتزن مرحلة انقطاع الطمث . فهؤلاء الأمهات عليهن التعامل مع تغيرات الهرمونات التى تؤثر على الناحية الانفعالية وتغيرات صورة الجسد فى نفس الوقت الذى تتعامل فيه بناتهن مع تغيرات فى الهرمونات وصورة الجسد فى مرحلة المراهقة - والتى تزعجهن مثلما تزعج بناتهن تماماً . لا شك فى أن هذا التقابل فى مراحل الحياة يتطلب وعياً أكبر وحساسية أكثر .

نريد أيضاً أن نفكر فى طريقة لتحقيق التوازن بين صور وسائل الإعلام المنتشرة فى كل مكان والتعليقات الصحية السليمة والواقعية والتى تظهر تقبلنا لأبنائنا . فيمكننا مثلاً أن نلفت انتباه فتياتنا المراهقات لمن يمارسن الرياضة من الفتيات ممن يتمتعن بأجسام لائقة ولسن بالتأكيد فى نحافة عارضات الأزياء ، وكذلك الممثلات والشخصيات الإعلامية التى ليست ذات مظهر خارجي يصل لحد الكمال . ويمكننا أن نذكر مراهقينا أن البنية الجسمانية تختلف حدودها المثالية باختلاف أنواع الأنشطة والرياضة التى يمارسها الفرد . وقد يفيد أن نجامل مراهقينا على مظهرهم ، وأن نتحلي بالصبر تجاه الأفكار المسيطرة عليهم ناحية مظهرهم . إن هذا الانشغال الذهني تجاه مظهرهم هو فى الحقيقة جزء مهم من التكيف مع أجسادهم المتغيرة ، وتنمية لصورة ذهنية أكثر ثباتاً عن الذات . والطريقة التى يشعر بها مراهقونا ويفكرون فى أجسادهم جزء

من إحساسهم النامى بأنفسهم . وكلما تعاملنا مع مراهقينا بعطف وتقبل أثناء تلك المرحلة سيزيد احتمال أن ينموا صورة ذهنية إيجابية عن الذات . وكلما تحسنت صورتهم الذهنية عن الذات سيعتنون بأنفسهم أكثر .

## قدوة يحتذى بها

من أقوى التحديات فى العادات الصحية السليمة بالنسبة لنا جميعاً ـ مراهقين وآباء ـ هو إيجاد توازن فى حياتنا اليومية والتعامل باستمرار مع أجسادنا بكل عناية . إننا نحتاج أن نقوم بتخصيص وقت للأنشطة الترفيهية ، والاجتماعية ، ووقت للمتعة الخالصة ، بالإضافة إلى وقت للراحة التى تجدد النشاط البدنى ، والتأمل الهادئ ، والمهام الإبداعية .

يحتاج مراهقونا إلى تشكيل طريقتهم الخاصة لإيجاد التوازن بين الجدول المزدحم بالأنشطة والاسترخاء ، بين الالتصاق بشاشة التلفاز أو الحاسب الآلى وتمرينات صالة الألعاب الرياضية ، وبين الذهاب إلى الحفلات مع الأصدقاء وتناول العشاء فى المنزل مع عائلاتهم .

مهما كانت العادات التى يكبر المراهقون وهم يرونها فى عائلتهم فستكون تلك العادات هى المعيار الذى سيقلدونه أو يتمردون عليه . ما هى القدوة التى نمثلها لمراهقينا ؟ هل يروننا نعمل ليلاً ونهاراً ونندفع مسرعين لعمل كل شىء ؟ هل يروننا ملتصقين بشاشة التلفاز لعدة ساعات ؟ ما شكل حياتنا بالنسبة لمراهقينا ؟ هل يروننا نعتنى بأنفسنا جيداً من الناحية الجسدية ، والعاطفية ؟ كيف نتعامل مع المخدرات ،

والكحوليات فى حياتنا ؟ على الرغم من أنهم غير متواجدين معنا كثيراً إلا أنهم يشاهدوننا ، ويتعلمون منا كقدوة .

لا يوجد ما يمكننا قوله لمراهقينا ويكون ذا أثر أقوى من قدوتنا كمثال يحتذون به . وأقوى تأثير لدينا على عادات مراهقينا الصحية هى الطريقة التى نعيش بها حياتنا ـ وهذا يتضمن الحكمة ، والعطف الذى نظهره عندما نتعامل مع أجسادنا بعطف .



# إذا عاش المراهقون في جو من الدعم فسيكونون إيجابيين إزاء أنفسهم

يعتبر تأييد مراهقينا مثل وضع الأساس لمبنى لن نراه بأعييننا قبل انقضاء عقد من الزمان على الأقل ـ ولن يتم شكرنا عليه إلا بعد ذلك بوقت طويل . ومع ذلك نحتاج كآباء أن نعطى مراهقينا كل المساندة والدعم قدر استطاعتنا عبر تلك السنوات من التغيرات الكبيرة ، والتحديات الصعبة . وسواء كنا ندرك ذلك فى هذا الوقت ، أم لا ، فإن هذا جزء من التزامنا تجاههم . وسواء كانوا يقدرون ذلك أم لا ـ ومعظمهم لن يقدر ـ فإن ذلك ما يحتاجونه منا .

على الرغم من أن أبناءنا الآن مراهقونا ويبدو عليهم الاستقلال إلا أنهم لا يزالون بحاجة لساندتنا ، ويحتاجون أن يعرفوا أننا نهتم بهم ، وأننا سنبذل ما فى وسعنا لكى نفهم ما يحدث لهم ، وأنهم يمكنهم التحدث إلينا عن أى شيء . يحتاج مراهقونا أن يشعروا ـ بطريقة غير مباشرة ولكن بيقين تام ـ بأننا سنظل دائماً متواجدين لهم ، ومستعدين للوقوف بجانبهم .

قد تكون مرحلة المراهقة وقت الإحساس المفزع بعدم الأمان ، ويعتمد مراهقونا علينا لكى نؤمن بهم خاصة عندما يفقدون الثقة بأنفسهم . وعندما تتأزم الأمور ، بوسعنا أن نمنحهم بعضاً من ثباتنا وثقتنا . فسيساعدهم تأييدنا على تطوير توازن أكبر ، ويقويهم أثناء اللحظات الحادة المتكررة من الإحساس بعدم الأمان .

كان " جيسون " ووالده يتدربان على نوع من فنون القتال التى تشبه " الكاراتيه " ويحضران التدريبات مرتين فى الأسبوع . وعندما بلغ " جيسون " الخامسة عشرة كان يستعد لمباراة الحصول على الحزام البنى وكان مرتبكاً وعصبياً حيال ذلك الأمر . وكانت مباراة الاختبار تتضمن محاولة هزيمة ثلاثة لاعبين آخرين ممن سيهاجمونه بعنف . فكان على " جيسون " أن يتمكن من طرح منافسيه أرضاً واحداً تلو الآخر .

بينما كانا في طريقهما إلى المنزل بالسيارة معاً بعد التدريب فى إحدى الليالى ، وهما فى أشد حالات التعب ويغطيهما العرق ، قال " جيسون " لأبيه : " أتمنى ألا اضطر لمواجهة " جيرارد " ؛ إنه سريع وعنيف جداً " .

قال الأب موافقاً : " أعرف ما تعنى إننى نفسي لا أحب التدريب معه " ، ثم خطر على عقل الأب أن ابنه قلق بشأن الاختبار القادم فقال : " ولكنك تعرف أن مناوراتك أفضل من مناورات " جيرارد " ويمكنك التغلب عليه لو خططت جيداً لهذا الأمر مسبقاً " .

سأله " جيسون " : " كيف ؟ " .

اقترح الأب قائلاً : " دعنا نراقبه فى المرتين القادمتين من التدريب ، وأعتقد أنك سوف تتمكن من إيجاد طريقة للتعامل معه " .

وبذلك راقب الأب و " جيسون " " جيرارد " بدقة ، ولاحظا أنه غالباً ما يواجه الخصم من اليسار . تلك الملاحظة أعطت دفعة لـ " جيسون " لأنه الآن يمكنه التنبؤ بحركات " جيرارد " ويستعد له . وقد تضمن اختبار " جيسون " بالفعل القتال مع " جيرارد " ، ولكن لأنه كان مستعداً جيداً من الناحية النفسية ، فقد استطاع اجتياز الاختبار وحصل على الحزام البنى .

وبعد ذلك عندما ذهب الأب وابنه للغداء خارج المنزل للاحتفال ، قال الأب : " أتعرف أن " جيرارد " أكبر ، وأسرع منك " .

قال " جيسون " وفمه ملىء بالطعام : " نعم ، أعرف ذلك " .

قال الأب " ولكنك غلبته وطرحته أرضاً " .

قال " جيسون " وهو سعيد بنفسه : " نعم لقد فعلتها " .

قال الأب : " تذكر أنه توجد دائماً طريقة يمكنك بها أن تتعامل مع أمثال " جيرارد " . عليك فقط أن تستخدم ذكاءك لكى تفكر فى تلك الطريقة " .

قال " جيسون " وهو يضع المزيد من " الكاتشب " على " الهامبورجر " : " نعم ، لديك حق " .

كان الأب فى هذا المثال يشجع الابن ، ويدربه ليس فقط من أجل الكاراتيه ولكن من أجل الحياة نفسها حيث يظهر الأب لـ " جيسون " أنه يثق به حتى عندما يشك " جيسون " فى نفسه . إنه لا يتجاهل أو يقلل من شأن مخاوف الابن بل يعترف بها بينما يساعده على بناء قواه . وبالصدفة نجح " جيسون " فى اجتياز الموقف بنجاح ، لكن حتى لو لم يكن ذلك قد حدث فإن والده كان سيقف فوراً بجانبه ، ويساعده على التعلم من التجربة ، ويستعد للجولة القادمة من الاختبار .

ومرحلة المراهقة مليئة بالتقلبات ، لذا فنحن نريد أن نتواجد لمراهقينا وخاصة أثناء لحظات الشك فى الذات ، وعدم الأمان ، حتى نساعدهم على إعادة الثقة بأنفسهم . إن تأييدنا لهم ، وثقتنا بهم غالباً ما تمدهم بقدر إضافى من الشجاعة والثقة التى تساعدهم على النهوض بأنفسهم أمام التحديات التى يواجهونها .

سيقوى بالتدريج إحساس مراهقينا بأنفسهم ، وسيتمكنون من المحافظة على ثقتهم فى أنفسهم دون مساعدة خارجية . وسيتعلمون أن يشعروا بمشاعر إيجابية إزاء أنفسهم كما هى ، ويتعلمون كيف يتصرفون . وهذا النوع من التعلم يستمر مدى الحياة . لكن دورنا أن نساعدهم على فهم أن عملية النضج عملية بطيئة ، ومتدرجة ، وأنها تتضمن التعلم باكتساب المزيد من الخبرات . وبتلك الطريقة سيطورون الأساس الشخصى لهوياتهم ككبار بالإضافة إلى قدرتهم على إقامة علاقات

حميمة وأداء عمل ذى مغزى ، وهما العنصران اللذان يصنعان حياة كاملة بمعنى الكلمة .

## وقتنا هو أهم هبة لدينا

لكن نعطى مراهقينا هذا النوع من المساندة علينا أن نعرف التحديات الخاصة التى يواجهونها فى حياتهم اليومية . عندما نقول ببساطة : " كيف تسير الأمور ؟ " بينما نوصلهم بالسيارة إلى المدرسة ، أو ننجز معهم بعض المهام ، فإن هذا لن يعطينا إلا أقل كم من المعلومات السطحية . إننا نريد قضاء بعض الوقت مع أبنائنا لو كنا نريد حقاً معرفة ما يحدث لهم .

لا يمكننا تخصيص وقت لذلك أو وضعه فى قائمة المهام المراد إنجازها ، ولكن هذا لا يعنى أنه وقت غير مهم . فعلينا أن نبحث عن فرص للانضمام إلى مراهقينا ، وأن نبقى معاً فقط . قد نضطر لأن نتخلى عن كل شئ كنا نفعله لكى نفعل ذلك ، ولكن هذا هو معنى أن نجعل أبناءنا أهم أولوياتنا .

كانت الأم تقضى بعض الوقت فى حجرة ابنتها " مارى " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً بينما كانت الابنة تفتح خزانتها ، وتجرب العديد من الملابس المختلفة . ومن حين لآخر كانت الأم تقدم تعليقاً ، أو تساعد " مارى " فى تعليق إحدى الملابس ، أو قد تجدان شيئاً تضحكان منه معاً . وقد استمر ذلك الموقف الذى يبدو بلا هدف لأكثر من ساعة بلا اتخاذ أى قرارات مهمة حتى أن الخزانة فقدت نظامها وترتيبها في نهاية الساعة . كانت " مارى " ببساطة تجرب العديد من

" المناظر " الجديدة مثل العديد من المراهقات اللائى يفعلن ذلك لأوقات طويلة .

قالت الأم : " يعجبنى المعطف الآخر مع تلك " الجونلة " " .

قالت " مارى " : " لست متأكدة ، ما رأيك فى ذلك ؟ " .

قالت الأم : " معك حق ، هذه أفضل " .

كان ذلك الحوار عادياً للغاية ، ولكن وجود الأم يبعث برسالة مهمة لـ " مارى " معك وكأن الأم تقول : أنا أستمتع بالبقاء معك ، ومهتمة بمساعدتك على التفكير فى مظهرك ، وكونى معك أهم لدى من كل ما يجب أن أفعله من أمور أخرى . ولأن تلك هى الرسالة التى تحصل عليها " مارى " باستمرار من أمها ، فإنها تعلم أن الأم ستكون موجودة دائماً عندما تحتاج إليها حقاً . ففى غضون تلك الساعة ، لا تقوم الأم حتى بمجرد التفكير فى الانتهاء من الأوراق التى تنتظرها على مكتبها ـ فمجرد وجودها مع ابنتها له الأولوية .

إن وجود الأم مع " مارى " بتلك الطريقة بدون إعداد مسبق يجعل الأم تعرف الكثير عن حياة ابنتها ـ كيف تشعر حيال نفسها ، ومظهرها بالإضافة لبعض المعلومات عن صديقاتها ، وكذلك أفكارها عن بعض الأولاد ، وترقبها للأحداث القادمة . تعرف الأم الآن ـ على سبيل المثال ـ أنها تحتاج للتفرغ فى إحدى عطلات نهاية الأسبوع من أجل " مارى " لأن ذلك هو وقت النزهة الخلوية التى ستقوم بها مع زميلاتها في الفصل . والأم هنا على اتصال واضح مع ابنتها وهى متواجدة من أجلها ، وتعرف " مارى " أنها تحظى بمساندة الأم لما هو مهم لها فى حياتها .

## الاهتمام بأولوياتهم

قد تختلف أولويات مراهقينا عن أولوياتنا ؛ حيث إن الكثير من الأشياء التي يجدونها مهمة قد نعتقد نحن أنها تافهة . فقد نجد أنه من الصعب أن نصدق كم الوقت الذى تستغرقه الفتاة المراهقة فى وضع مساحيق التجميل أو إرسال الرسائل الإلكترونية إلى أصدقائها ، أو كم الوقت الذى يستغرقه الفتى المراهق فى تحميل الأغانى من على شبكة الإنترنت ، أو تصفح كتيبات الدعاية لأدوات الصيد البرى . ليس علينا أن نتفهم أولويات مراهقينا بل نحتاج أن ننتبه لها ونحترمها . فقبل أن نتوقع من مراهقينا احترام ما هو مهم لنا ، فإنهم بحاجة لمعرفة أننا سوف نساندهم فى أى شىء يعتبرونه مهماً لهم . حتى إذا كنا نعتقد أن شيئاً بعينه لا يمثل أهمية خاصة ، وكان رأى مراهقينا عكس ذلك ، فينبغى أن ننتبه لهذا الشىء ، ونتجاوب معه . بمعنى آخر ، مهما كان ما يهتم به مراهقونا فيجب أن يهمنا ، فهذه هى طريقة توضيح تأييدنا لهم وتوثيق علاقاتنا بهم .

" نيل " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً مهتم للغاية ومفتون بلعبة حديثة على الحاسوب ، ويلعبها لساعات طويلة وهو مسلوب الإرادة . حتى أنه عندما لا يلعبها يحاول أن يشرك والده فى تعقيدات وخبايا تلك اللعبة بتفاصيل مُملة ومزعجة ؛ والأب ليس مهتماً بألعاب الحاسوب ، ولذلك فى معظم الأوقات لا يكون لديه فكرة عما يتحدث عنه الابن . وعلى الرغم من ذلك فإنه متفهم بالدرجة الكافية لكى يستمع لشعور الابن بالإثارة ويتجاوب معه .

قال الأب وهو يحاول الوصول للصورة الأشمل : " إذن ، فجميع أصدقائك يلعبون نفس اللعبة ".

قال " نيل " : " نعم ، أحياناً نتحدث على الهاتف معاً بينما نلعبها " .

سأل الأب : " هل تتبادلون النصائح مع بعضكم البعض ؟ " .

قال " نيل " موضحاً : " أحياناً ولكن ليس لكل الوقت ، ولذلك لا يمكنك أن تعرف دائماً ما يعرفه شخص آخر ، وقد يفاجئونك أحياناً " .

وهنا لا يقول الأب متسائلاً : " ما فائدة كل ذلك ؟ " ، أو " ألن يكون أكثر متعة أن تقوم بالتصويب على بعض الحلقات ؟ " ، وبدلاً من كل ذلك يستمتع الأب بشعور " نيل " بالإثارة بسبب اللعبة ، وبالفرصة التى سيفهم بها القليل عن عالم " نيل " الخاص . فرغم كل شىء ، فإن " نيل " يقضى جزءاً كبيراً من وقت فراغه أمام الحاسوب ، وإن لم يبدى الأب الاهتمام به فإنه بذلك سيفصل نفسه عن جزء مهم من حياة الابن .

لو أن " نيل " مهتم بلعبة " البولينج " لكان الأب قد استرجع حماسته الرياضية ، وأخرج حذاءه القديم الذى كان يمارس به رياضة " البولينج " ، وشارك ابنه فى اللعب ، ولكن فى تلك الحالة فإنه يستنشق نفساً عميقاً للابن ويقول بحماس مقنع : " هلا أريتنى كيف تلعب " . إن مساندة وتأييد مراهقينا فى أى اهتمامات لهم يتطلب استثماراً كبيراً للوقت والطاقة ، وينبغى أن نكون أسخياء مع أولادنا فيما نمنحه لهم من أنفسنا .

أحياناً علينا فقط أن ننسى كيف نسوى أمورنا الضريبية ، أو ننهى تقرير العمل ، أو حتى مجرد أن نسترخى ، ونقرر بحماس أن نقضى وقتاً رائعاً مع أبنائنا . ولو أن صبرنا أخذ فى النفاد بينما تصف لنا ابنتنا المراهقة يومها بتفصيلاته الكثيرة ، أو عندما يريد ابننا المراهق منا أن نساعده فى إعادة تركيب عجلات لوح التزحلق مرة أخرى ، يجب أن نذكر أنفسنا أن هذه هى الطريقة التى يترابط بها أولادنا معنا . وأنهم يحاولون إشراكنا فى عالمهم . وعلى الرغم من أنه قد لا يوجد لدينا أدنى اهتمام نحو الموضوع الذى يتحدثون عنه ، فإننا مهتمون بهم . وقد يكون من الصعب أن نتذكر هذا خاصة لو كانت حياتنا ومتطلباتها تغمرنا . ولكن لا يوجد أهم من ذلك نفعله كآباء .

## مهما قالوا ، فلا يزالون يحتاجون لنا

لو أننا سألنا مراهقينا وخاصة الأكبر منهم إن كانوا يريدون منا حقاً أن نحضر كل مباراة أو كل عرض لهم ، فمن المحتمل أنهم سيقولون : " كلا ، لا تكن سخيفاً " . لكن لا تصدقوهم ، فبينما ينضج المراهقون بمرور السنوات تزيد صعوبة اعترافهم بأنهم لا يزالون يحتاجون لنا من حولهم . وقد نود أو نعتقد أن الكبار من مراهقينا لم يعودوا بحاجة ماسة لنا ، فرغم كل شىء فإنهم مستقلون بحياتهم بطرق كثيرة - فهم يقودون السيارات ، ويكسبون الأموال ، ولديهم صداقات وحياة مستقلة مختلفة تماماً عن حياة العائلة . قد نعتقد أنه عندما تثور مشكلة يمكننا فقط أن نعطى لهم وقتاً كافياً ، وأنهم سيتوصلون للحل بأنفسهم . قد يكون ذلك جيداً أحياناً ولكن فى أحيان أخرى قد يكون خطأ فادحاً .

يحتاج المراهقون الأكبر سناً لمساندتنا الفعالة وتدخلنا فى حياتهم شأنهم شأن المراهقين الأصغر سناً . إنهم يريدون منا أن ننتبه لحاجاتهم ، وما يشغلهم بطريقة يومية ، سواء كانوا يواجهون مشاكل صعبة ، أو يتذمرون على أشياء تافهة . من المهم حقاً أن نكون متواجدين عندما يحتاجون إلينا مهما يكن السبب . فلو لم نعطهم مساندتنا وإرشادنا فى الأمور الصغيرة ، فلن يتوجهوا إلينا فى الأمور الكبيرة ، ونحن لا نريدهم أن يشعروا بأن عليهم مواجهة مشاكلهم بمفردهم . كما إنه بدون اهتمامنا وانتباهنا لهم ، فقد يغرقون فى خضم المشاكل ، ومشاعر الإحباط والعزلة .

حتى لو كانت المشكلة تبدو صغيرة من وجهه نظرنا ، فينبغى أن ننظر إليها من وجهة نظر مراهقينا . كانت " ليندسى " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً متضايقة لأن بعض الأولاد كانوا يضايقونها فى المدرسة وأخبرت أباها بذلك بطريقة عفوية ، فأراد أن يطمئنها بالتقليل من حجم المشكلة .

قال الأب : " إنها مجرد مسألة صبيانية ، وسلوكهم يعنى أنهم معجبون بك " .

قالت " ليندسى " : " حسناً ، ولكنى غير معجبة بهم " .

قال الأب : " إذن تجاهليهم فقط " . وهو يصرف نظره تماماً عن الموضوع ويضع نهاية للحوار .

لم تكن " ليندسى " تعرف حقاً ما الذى تفعله حيال تلك المشكلة . فعلى الرغم من أنها حاولت تجاهلهم كما اقترح عليها والدها ، إلا أنهم لم يتوقفوا عن مضايقتها . وبالتالى فقد أصبحت " ليندسى " أكثر قلقاً ومنزوية عن أقرانها فى المدرسة ، وبدأت درجاتها تنخفض . يجب أن

نعترف أن " ليندسى " لم تخبر أباها عن مدى شعورها بالضيق ، ولكنها حاولت ثم عدلت عن إفشاء مشاعرها كاملة بسبب موقف والدها الذى انصرف عن مناقشة الأمر ، واعتبره أمراً تافهاً . ينبغى أن ننتبه جيداً لما يقوله مراهقونا ؛ فهم غالباً لا يخبروننا بالقصة كلها دفعة واحدة ولكن على شكل قطع متسلسلة ، وتنطوي على قدر من التردد . فلو كان الأب قد تجاوب مع تعليق " ليندسى " بشأن تعرضها للمضايقة فى المدرسة بأن يتساءل : " ما الذى يقولونه لك ؟ " ، أو " ما الذى يفعلونه ويضايقك ؟ " لكانت قد تشجعت على إعطاء والدها معلومات أكثر عما يحدث لها ، ولكان قد ساعدها فى البحث عن حل ينجح معها .

غالباً يطلق مراهقونا " بالونات اختبار " فى حواراتهم معنا لكى يروا هل نستمع إليهم حقاً ، ونأخذ ما يقولونه مأخذ الجد أم لا . وفى الحالة السابقة ، فشل الأب فى الاختبار ، ومن غير المحتمل أن تثير " ليندسى " الموضوع معه مرة أخرى ، وذلك لن يساعدها على حل المشكلة . لكن يجب أن ندرك أننا لو ظللنا نفقد باستمرار الإشارات التى يصدرها مراهقونا ، وطلباتهم غير المباشرة للمساعدة فسيتوقفون عن التوجه إلينا طلباً للمساعدة .

إن التعامل مع التحديات التى يواجهونها فرصة سانحة للتعلم بالنسبة لمراهقينا ونحن نريد أن نكون أصحاب التأثير فيما يتعلمونه ، وليس أصدقاءهم . فى أغلب الأحيان يتجه الأطفال إلى بعضهم البعض طلباً للنصيحة فى الأمور الصعبة ، ولكن للأسف لا يكون لأحدهم الخبرة الكافية لمعرفة أفضل ما يمكن فعله . وأيضاً قد يتضايق أصدقاؤهم من كثرة طلب المساعدة ، وقد تكون المشكلة خطيرة جداً .

عندما نعرف أن مراهقينا يتعاملون مع مشكلة صعبة ، نريد أن نكون أول من يتواجد لهم ويعرض عَليهم المساندة . قد يرفض أبناؤنا دائماً عرضنا لمساندتهم ، ولكن من واجبنا أن نظل متواجدين لهم . ومن الأفضل دائماً إسداء القليل من النصائح بدلاً من إسداء الكثير منها . ولو أنهم غير راغبين فى التوجه إلينا نريدهم أن يعرفوا أن بإمكانهم التوجه وطلب المساعدة من كبار آخرين - مثل المدرسين ، والمدربين ، وعلماء الدين ، والأقارب ، أو حتى آباء المراهقين الآخرين . ولعل هذا هو أحد أسباب الأهمية القصوى لأن يكون لنا شبكة علاقات ممتدة من العائلات ، والأصدقاء . فعندما نقوم بتربية المراهقين يجب أن يكون هناك عدد جيد من الكبار متاحين لمراهقينا من أجل مساندتهم ، وإرشادهم .

## مرحلة الاضطرابات الانفعالية

تتغير الحالة المزاجية لدى مراهقين بسرعة شديدة ، وتتميز مشاعرهم بالحدة ربما بسبب ثورة الهرمونات داخل أجسادهم ؛ ولذلك تجدهم يغضبون ويثورون أو حتى يحزنون لأتفه الأسباب . فجميعنا - مثلاً - سبق أن رأى مراهقاً يقلب المنزل رأساً على عقب بحثاً عن قلمه المفضل قبل الامتحان بلا طائل ، أو مراهقة تشعر بأن حياتها الاجتماعية قد انتهت بسبب مشكلة خفيفة فى وجهها قبل ميعاد مهم . لكن أثناء حدة تلك الاضطرابات النفسية يحتاج مراهقونا مساندتنا ، وثقتنا بهم لكى نساعدهم على استعادة توازنهم .

علينا أن نجعلهم يعرفون أن مثل تلك الأمور ليست نهاية العالم بالنسبة لهم ، وأن ذلك الوقت السيئ سيمر ، وسوف تتحسن الأوضاع ،

ويجب أن نفعل ذلك بطريقة لا تقلل من شأن حدة المشاعر التى يشعرون بها فى تلك اللحظة ولا ترفضها . على صعيد آخر لو أننا انسقنا وراء دوامة انفعالاتهم ، فسوف نفقد تأثيرنا عليهم بسهولة ، ونصبح فى حالة فزع مثلهم . وعندما يحدث ذلك فإننا لا نمثل لهم أية مساعدة على الإطلاق . ولذلك علينا أن نقوم بإيجاد التوازن ، حيث نكون أقوياء وهادئين ، وفى نفس الوقت متفهمين ومتعاطفين معهم وجدانياً .

" ريبيكا " البالغة من العمر ستة عشر عاماً تشاجرت لتوها مشاجرة عنيفة مع صديقتها المقربة " شيرى " وكانت تجلس فى حالة حزن ، وكآبة فى المنزل .

قالت " شاكية " : " ليس لدى أى أصدقاء " .

ردت الأم بهدوء قائلة : " أعرف أنك مستاءة بشأن مشاجرتك مع " شيرى " ، ولكن لديك أصدقاء آخرين بالفعل " .

قالت " ريبيكا " : " لكنها لن تتحدث معى أبداً بعد الآن " .

سألتها الأم قائلة : " من منكما اعتذر أولاً فى آخر مشاجرة بينكما ؟ " .

اعترفت " ريبيكا " بعد أن فكرت قليلاً : " هى التى اعتذرت " .

نظرت الأم لابنتها نظرة ذات مغزى ولم تنبس ببنت شفه .

قالت " ريبيكا " وهى تخرج غاضبة من الحجرة : " حسناً ، ربما سوف أتصل بها هاتفياً ! " .

كانت الأم تساند ابنتها وجدانياً وعاطفياً ، ولكنها لم تسمح لها بالاستغراق فى مشاعر الغضب بل أعطتها إشارة خفية عن كيفية إصلاح الأمر ، وهى أيضاً لم تدفعها دفعاً لعمل ذلك بل سمحت لها للوصول

لقرارها ، وتأخذ وقتها فى التفكير . وفيما بعد فى نفس الليلة اتصلت " ريبيكا " بـ " شيرى " هاتفياً ، واعتذرت لها وعادت الأمور لطبيعتها قبل وقت النوم .

لم يكن سيجدى لو أن الأم طلبت معرفة تفاصيل ما حدث بين الفتاتين ، وانساقت وراء مشاعر " ريبيكا " المجروحة الغاضبة من " شيرى " . فعندما يتوحد الآباء مع أبنائهم بصورة أكبر من اللازم ، أو يباشرون تفاصيل حياة أبنائهم بطريقة دقيقة أكثر من اللازم ، غالباً ما يخسرون ميزة منظورهم ككبار . إن هذا ليس ما نعنيه بمساندتهم ، وأحياناً يجعل الآباء الأمور أكثر سوءاً لو غلب عليهم سلوكهم كآباء أو توحدوا مع المراهق أكثر من اللازم .

علينا أن نتذكر أننا الكبار فى أى موقف ولدينا الخبرة والنضج اللازمين لكى نعلم أن بإمكان مراهقينا التعامل مع الأوقات الإيجابية والسلبية فى الحياة حتى عندما يفتقدون صديقاً عزيزا ، أو حبيباً لو وصل الأمر لذلك . وعلى الرغم من أنه من المحزن أن يحدث ذلك وقد تكون هذه أول تجربة لمراهقينا فى فقدان صداقة ، إلا أنه علينا أن نجد أرضية مشتركة يمكننا من خلالها التحدث عن الأمور ومناقشتها مع مراهقينا بلا أن ننجرف وراء فخ التفاصيل أو التعصب . فعلى الرغم من كل شىء فى حالة " ريبيكا " ، فإن الفتاتين يمكن أن تصبحا أعز الأصدقاء مرة أخرى غداً ، ومن ثم تغضب " ريبيكا " من أمها لأى شىء سلبى كانت قد قالته عن صديقتها البارحة .

علينا أن نأخذ مراهقينا مأخذ الجد لدرجة احترام مشاعرهم ، ولكن فى نفس الوقت نحتفظ بمنظورنا ككبار لكى لا ننجرف وراء حدة

مشاعرهم ـ الأمر الذى يعتبر تحدياً بمعنى الكلمة لنا كآباء . أحياناً يكون من الصعب ألا يكون رد فعلنا انفعالياً عندما نري مراهقينا يمرون بالاضطرابات الانفعالية لمرحلة المراهقة ، فذلك قد يعيد إلى ذاكرتنا مشاعرنا القديمة عن أيام دراستنا الثانوية . وقد يكون الاتحاد بين الجروح القديمة التى لم تلتئم بعد ورغبتنا العارمة كآباء أن نحمى أولادنا من الألم شيئاً خطيراً له عواقب وخيمة . لا داعى للقول إننا لن نجد أرضية مشتركة صالحة فى كل مرة ، ولكن يمكننا أن نساند مراهقينا عن طريق وضع كل ذلك نصب أعيننا ، ونتأكد من أننا نتقبل حدة مشاعرهم وفى نفس الوقت نشجعهم على التصرف البناء .

## تشجيع أفضل صفاتهم الداخلية

لكى نؤيد مراهقينا في استكشاف إحساسهم النامى بالذات علينا أن نتمكن من إدراك صفاتهم الداخلية الفريدة ، وينبغى علينا أن نبحث عن الكلمات المناسبة لوصف تلك الجوانب فى مراهقينا ؛ أى الجوانب التى نريدهم أن يقوموا بتنميتها فى أنفسهم . فيمكننا لفت انتباههم بطرق عملية وبسيطة إلى تلك الصفات الداخلية لكى يصبحوا أكثر وعياً بأنفسهم ، وبما سيصبحونه .

كان " رون " البالغ من العمر خمسة عشر عاماً يصف لوالده بعض الصراعات التى تحدث فى فريق كرة السلة .

قال " رون " لأبيه شاكياً : " الجميع يتصارع للاستحواذ على الكرة ولا أحد يمرر الكرة لزميله فى الفريق " .

قال الأب : " هذا يحدث حتى فى أفضل فرق كرة السلة " .

قال " رون " : " حسناً ، ولكن بذلك لن نفوز أبداً " .

قال الأب : " أنت تلعب لصالح الفريق ، وهم يلعبون لصالح أنفسهم " .

قال " رون " : " تلك هى المشكلة " .

قال الأب ناصحاً : " استمر فى اللعب كلاعب فريق مهما كان ما يفعله الآخرون . وستجد أن ذلك يفيد وإن لم يكن الآن فسوف يجدى فيما بعد ، وبالإضافة إلى ذلك فتلك هى طريقتك فى اللعب على أية حال " .

فى ذلك الموقف لا يشجع الأب اهتمام " رون " بكرة السلة ، بل يؤيد شخصيته ، ويساعده على فهمها . وبهذا النوع من الاعتراف والمساندة يستطيع " رون " أن يقوى صورته الذهنية عن نفسه كلاعب جيد فى فريق ، ويثق بقراراته حتى لو كانت تخالف ما يفعله زملاؤه فى الفريق . إن الأب يعطى لابنه الفرصة لكى يرى نفسه بطريقة إيجابية ، ويشعر بمشاعر إيجابية حيال هويته .

إن " رون " أكثر من مجرد عضو فى فريق كرة السلة يرغب فى تمرير الكرة ، وأكثر من مجرد فتى يريد لفريقه الفوز ؛ بل إنه شخص يمكنه أن يُنحى جانباً رغباته الفردية الذاتية لاهتمامه بهدف أكبر ، وهو قادر على الاحتفاظ بهذا المنظور . إن تلك هى الصفات الداخلية التى ستفيده فى المستقبل فى أية حياة عملية يختارها ، وأيضاً فى علاقاته العاطفية .

لاحظ أن كلمات التأييد الأبوى فى الأمثلة السابقة موجهة لصفات داخلية محددة وهوية الأولاد الداخلية ، وليس لأى شىء خارجى قد يحققونه . إننا نريد أن نؤيد الكيان الداخلى لمراهقينا ، وليس فقط النتائج

الخارجية . فتلك هى أفضل طريقة لتشجيع مراهقينا على تنمية أفضل صفات لديهم .

## مجاملتهم على الأشياء الصحيحة

نريد أيضاً أن نؤيد مراهقينا عندما يتصرفون بطرق نريد دعمها لديهم . يعتقد الكثير من الآباء أنهم يمنحون مراهقيهم المساندة لزيادة تقديرهم لذواتهم عندما يوجهون إليهم الكثير جداً من عبارات المجاملة والإطراء مثل : " كم أنت رائع ! " ، " أنت الأفضل ! " ، " أنت جميلة جداً " ، " أنت وسيم جداً " . لكن تلك العبارات المبهمة من المحتمل أن يتجاهلها إليهم مراهقونا ـ والأسوء أنهم قد يستخدمونها ليصبحوا أكثر أنانية من المراهقين الآخرين . على الرغم من أننا قد نمدح أولادنا بتلك الطريقة بنية حسنة ، إلا أن مثل هذه الكلمات سرعان ما تصبح بلا معنى أو يكون لها تأثير غير مستحب . لذا فمن الأفضل أن نمتدح مراهقينا بما يتمتعون به بصفة شخصية ـ أى نتوجه إليهم بتعليقات تظهر أننا لاحظنا الطريقة التى تصرفوا بها ، وكانت سبباً فى إعجابنا بهم .

عندما نمدح إنجازات مراهقينا قد يفيد أن نذكر أيضاً صفاتهم الداخلية التى مكنتهم من تحقيقها . فيمتلك مراهقونا الثقة بأنفسهم عندما يدركون أن لديهم مقومات النجاح . وتراكم العديد من النجاحات الصغيرة بالإضافة إلى بعض النجاحات الكبيرة يساعد مراهقينا أيضاً على الشعور بأنهم أكثر كفاءة وقوة . وشيئاً فشيئاً سيتعلم مراهقونا أن يشعروا بمشاعر إيجابية حيال أنفسهم ، وحيال استقلالهم النامى .

في صباح أحد الأيام سأل الأب ابنته " بروك " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً عن عملها كجليسة أطفال ، وما حدث معها البارحة .

قالت " بروك " : " كان جيداً " .

قال الأب : " إنني واثق من أنك رائعة مع الأطفال " .

قالت " بروك " وهى تتثاءب وما زالت شبه نائمة : " نعم " .

إن هذا النوع من المساندة المبهمة لا يصل إلى مراهقينا ولا يعنى أى شىء لهم ، لذلك يجب أن نكون محددين أكثر فى تعليقاتنا .

قال الأب : " كيف كان عمل جليسة الأطفال الذى قمت به البارحة ؟ " .

قالت " بروك " : " كان جيداً " .

قال الأب : " ما أصعب شىء في ذلك العمل ؟ " .

فكرت " بروك " لبرهة من الزمن وقالت : " أعتقد أن أصعب شىء هو جعلهم ينامون " .

سألها الأب : " وكيف تفعلين ذلك ؟ " .

قالت " بروك " : " أقرأ لهم لمدة طويلة وأظل أقلل من حدة الأنوار حتى أرى الكتاب بالكاد وحينئذ ألاحظ أنهم يغطون فى نوم عميق " .

قال الأب وهو مندهش من ذكاء ابنته الشديد : " كم أنت ماهرة ، إنها فكرة رائعة حقاً " .

قالت " بروك " : " أعتقد ذلك " وشعرت بأنها راضية عن نفسها مرة أخرى بسبب قدرتها على ابتكار طرق رائعة فى عملها .

## ما هى القيم التى نؤيدها ؟

من الطبيعى أن نؤيد بعض الأمور التى يقوم بها مراهقونا ونتجاهل البعض الآخر . فعن طريق طريقة تفاعلنا مع مراهقينا ، نوضح أننا نشجع أشياء معينة ، ولا نشجع أشياء أخرى ، وندع البعض الآخر . على سبيل المثال ، قد نوافق على عزفهم على آلة " الفيولينا " ونحاول ألا نزعجهم بشأن تمضية الساعات أمام التلفاز . ونحن نأمل أن نكون اختياراتنا واعية بشأن ما نشجع أولادنا عليه بناء على قيمنا واهتمامات مراهقينا . لكننا نريد أن نتأكد من أن مساندتنا تشجع تنمية الشخصية السوية لدى مراهقينا من خلال قيمهم وتصرفاتهم .

كانت " كيليلا " البالغة من العمر خمسة عشر عاماً تقوم بعمل تطوعى فى دار المسنين لكى تقوم بمتطلبات الخدمة الاجتماعية فى مدرستها الثانوية .

قالت " كيليلا " لأمها : " سأنهى العشرين ساعة خدمة الخاصة بى فى عطلة نهاية الأسبوع القادم ولكنى أعتقد أننى سأستمر فى الخدمة " .

كان بمقدور الأم أن تقول العديد من الأشياء كرد فعل . فكان من الممكن أن تقول : " سيكون ذلك رائعاً عندما تتقدمين للجامعة " ، أو تقول : " هذا لطيف منك " ، أو " إننى واثقة أنهم سيقدرون مساعدتك " . كل تعليق مما سبق يعكس قيماً مختلفة ، ولكنها بدلاً من كل ذلك سألتها : " ما الذى تتعلمينه هناك ؟ " .

كان على " كيليلا " أن تفكر قليلاً ثم قالت : " أعتقد أننى أتعلم الكثير من السيدة " كاربونارى " . فأنا أحب أن أجلس معها واستمع

لحكاياتها عن " إيطاليا " وعائلتها هناك . إن لديها أحد عشر شقيقاً وشقيقة ! " .

ابتسمت الأم وقالت : " أعتقد أن بحوزة الكثير من الناس هناك الكثير والكثير من الحكايات الجيدة . ومن الرائع أنه يمكنك التعلم من حياتهم . أخبريني بالمزيد عن السيدة " كاربوناري " " .

بهذا تشجع الأم قيمة محددة لدى ابنتها ـ القدرة على فهم حياة الآخرين ، والتعلم من خبراتهم . والأمر هنا لا يتعلق بقضاء عدد ساعات بعينها للعمل في الخدمة العامة ، بل يتعلق بكيفية أن " كيليلا " ستنمو ، وتتعلم من تفاعلها مع سكان دار المسنين . والأم هنا تشجع " كيليلا " على أن تتأمل فى حياة السيدة " كاربوناري " بالإضافة إلى حياتها . وهى تظهر لابنتها كيف أن خدمتنا للآخرين تثرى حياتنا بالإضافة إلى إثراء حياة من نقوم بخدمتهم .

## قضاء الوقت معهم رغم المصاعب

من الأوقات الصعبة فى مساندة مراهقينا عاطفياً هى الأوقات التى يتشاجرون فيها معنا . فمن الطبيعى أن نصاب بالإحباط فى مثل ذلك الموقف ، وتكون لدينا رغبة في الشجار حتى نغلبهم ، ولكننا قد نفقد أهم شيء لو انسقنا وراء محاولة أن نغلبهم . عندما نكون فى وسط المشاجرة ، علينا أن نتراجع ونسأل أنفسنا : " علام يدور ذلك الصراع حقاً ؟ " . فعادة ما يكون الصراع حول شيء آخر ، وليس نقطة الصراع الظاهرة .

كثيراً ما يتشاجر المراهقون بضراوة من أجل استقلالهم ـ أى ما يرونه خاصاً بهم ، أو يتعلق بحريتهم . ويجب أن ندرك هذا وندعم مجهوداتهم

لكى ينضجوا قدر استطاعتنا . ويمكننا عمل ذلك بإعطاء مراهقينا أكبر فرصة ممكنة لكى يحددوا مصير أنفسهم بأنفسهم . يجب أن تكون هناك مرونة فى طريقة تعاملنا مع مراهقينا ، وأن نحترم دوافعهم نحو الاستقلال ورغبتنا أن نجعلهم يتحملون المسئولية . فلو استطعنا الحفاظ على ذلك المنظور أثناء أى خلاف مع مراهقينا ، عندئذ سيختلف موقفنا حيث لن نشعر بأن علينا أن " ننتصر " فى كل مشاحنة معهم عن طريق التحكم فيهم ، أو تحطيم روحهم المعنوية بطريقة غير متعمدة . فحينها سوف نستطيع إيجاد حل وسط يحمى إحساسهم بالاستقلال ويتماشى مع معاييرنا .

قال الأب لابنه " بريت " البالغ من العمر ستة عشر عاماً : " أنت تعلم أن منتصف الليل هو آخر ميعاد لك للبقاء خارج المنزل ، ومع ذلك فإنك دائما ما تعود بعد ذلك بربع أو ثلث ساعة كل ليلة جمعة وسبت فلماذا تفعل ذلك ؟ " .

قال " بريت " : " أعتقد أن ذلك قريب من الميعاد المحدد " .

تلك دعوة لخلاف كبير ، وإذا ابتلع الأب الطعم فسيتحول الأمر إلى مجرد صراع قوة مؤلم وعديم الجدوى بينه وبين ابنه المراهق . إن محاولة التحكم في مراهقينا أكثر من اللازم قد تؤدى لشاحنات هدامة تجعل الجميع يشعرون بمشاعر سلبية تجاه أنفسهم ، وتجاه بعضهم البعض . ولا يمثل الفوز في مناقشة الموعد المحدد للعودة للمنزل أهمية خاصة للأب ، ولكن علاقته مع ابنه تمثل له بالقطع تلك الأهمية حيث لا يريد التقليل من شأنها .

قال الأب : " أعرف أنك تريد أن تكون من يحدد ميعاد رجوعك للمنزل ولكن الميعاد هو منتصف الليل " وبذلك اعترف الأب بمحاولة ابنه للحصول على الاستقلال بينما حافظ على حقه فى وضع الحدود .

قال " بريت " بسخرية واضحة : " مهما يكن " ، ثم ترك الحجرة ، فتجاهل الأب ذلك التعليق . وهذا مثال آخر للمرونة من جانب الأب . قد يكون رد فعل بعض الآباء تجاه السخرية أن يغضبوا ويطالبوا بالاعتذار ، أو يعاقبوا مراهقًا مثل " بريت " . لكن هذا بالضبط نوع المشاحنة الذى يجب أن نتجنبه ـ فالتحذير المألوف : " تخير معاركك " ملائم هنا .

استمر " بريت " فى الوصول للمنزل متأخراً من خمس عشرة إلى عشرين دقيقة فى جميع عطلات نهاية الأسبوع ، وواصل الأب تكرار كلامه عن ميعاد منتصف الليل . لو أن الأب جعل ميعاد الرجوع للمنزل الثانية عشرة والربع لعاد " بريت " إلى المنزل ما بين الثانية عشرة وخمس وثلاثين إلى الثانية عشرة وأربعين دقيقة ، وبذلك فإن الميعاد الذى حدده الأب ناجح إلى حد ما ـ يوجد نوع خفى من التسوية تسمح لـ " بريت " أن يعلن عن استقلاله وفى نفس الوقت يطمئن الأب أن ابنه سيعود إلى المنزل فى ميعاد آمن ، ويمكن التنبؤ به .

تلك طريقة جيدة فى التعامل مع المشاجرات من هذا النوع حيث لا يفوز أى طرف من الطرفين ولكن لا أحد يخسر أيضاً حيث يستمر الصراع بين الأب الذى يضع الحدود ، و " بريت " الذى يقاومها . فى الواقع ، كلاهما يفوز : " بريت " يشعر وكأنه يأتى إلى المنزل وفقاً لما يراه بأن يأتى متأخراً ، والأب يعرف أن الميعاد الذى حدده للرجوع للمنزل وقت متقارب من الوقت المحدد سلفاً . وعندما يدخل " بريت " مرحلة

الشباب سيضحك هو وأبوه معاً على ذلك الصراع بين الإرادتين . وفى تلك اللحظة سيعرف الأب أنه كان حكيماً فى عدم التشاجر من البداية من أجل بضع دقائق ، وسوف يقدِّر " بريت " أن الأب لم يتشاجر معه .

## تشجيع حرية الجنسين

تجبرنا ثقافتنا على قوالب نمطية معينة خاصة بالنوع ، ومهما كانت قيمنا واتجاهاتنا ، فقد يتأثر مراهقونا بشدة بتلك التحيزات الاجتماعية . لكننا لا نريد لمراهقينا أن تتقيد حريتهم بأية قوالب نمطية وثقافية . إننا نريد من أولادنا أن يتمكنوا من الإحساس والتعبير الانفعالى عن مجموعة كبيرة من الأحاسيس والانفعالات ـ وليس فقط فى مجال الرياضة . فنريد من فتياتنا أن يشعرن بالحرية في استخدام كل قواهن ، وقدراتهن فى أى مجهودات يخترن أن يتابعنها فى الحياة . وفى النهاية نريد من كل مراهقينا أن يكونوا أحراراً فى اختيار كيف يريدون أن يعيشوا حياتهم ، حتى إن أراد أولادنا أن يصبحوا آباء بلا عمل ويتفرغوا لأعمال المنزل ، وأرادت فتياتنا أن تصبحن جراحات مخ وأعصاب . يجب أن نبذل جهوداً إضافية لمساندة مراهقينا بطرق تتجاوز الحدود الجائرة التى يميل المجتمع لفرضها عليهم .

اعتقدت " جينى " البالغة من العمر سبعة عشر عاماً أن مدرس الرياضيات كان يفضل الأولاد ويميزهم فى الفصل . فقد كان يدعوهم للإجابة عن الأسئلة باستمرار ، وكان من الواضح أنه يساعدهم فى التفكير فى حل المسائل لو لم يعرفوا الإجابة فوراً . فى أحد الأيام كانت جينى

تحاول حل مسألة صعبة على وجه الخصوص على السبورة ، فأخبرها المدرس أن تستسلم ، وتجلسَ مكانها .

قالت " جينى " باكية لأمها : " لقد أهاننى بشدة ، كان بمقدوري حل تلك المسألة " .

قالت الأم : " سأرتب موعداً لكى أتحدث معه " .

قالت " جينى " : " كلا ، لا تقلقى بشأن ذلك ، سينفى فقط ما حدث ، ولكن يمكنك أن تتصلى هاتفياً بآباء الفتيات الأخريات وترين ماذا يقولون ! " .

اندهشت الأم من تلك الفكرة ولم تكن من النوعية التى تقحم نفسها فى مشاكل ، ولكن من أجل ابنتها كانت ستفعل أى شىء . بدأت الأم تتصل هاتفياً ببعض الآباء ، ووجدت أن كل فتيات الفصل أيدن ما قالته " جينى " ، وأكد عدد من الأولاد نفس الرأى . حددت الأم ميعاداً لتقابل المدرس ورئيس قسم الرياضيات . وقد أبدى المدرس الاندهاش حيال تلك الادعاءات ، ووعد الأم أنه سيتوخى الحذر فى سلوكه . شعرت " جينى " بالسعادة لأن أمها كانت راغبة فى الدفاع عنها ، وأيضاً كانت مصممة على إظهار ما يمكن أن تفعله لمدرس الرياضيات ، وفى دفعة من الغضب الحميد حصلت على المركز الأول فى امتحان الرياضيات الأخير .

إن القوالب النمطية الخاصة بالنوع تؤثر على المراهقين الذكور كما تؤثر على المراهقات ولكن بطريقة مختلفة . كان الأب يستمتع برؤية ابنه " راسل " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً وهو يلعب " الهوكى " مع بعض أولاد الجيران فى أحد الأيام . وبينما كان يشاهد المباراة لاحظ أن

الأولاد كانوا عنيفين بشكل خاص مع أحد الفتية ويهزأون منه . سأل الأب " راسل " عن هذا الأمر فيما بعد .

قال الأب : " لقد كان اللعب خشناً فى فترة ما بعد الظهيرة " .

قال " راسل " : " كلا ، بل كان كالمعتاد " .

قال الأب : " بدى اللعب خشناً وخاصة إزاء " روبرت " " .

قال " راسل " : " آه ، " روبرت " ، لا فائدة منه على أية حال " .

قال الأب بطريقة مباشرة : " أعلم كيف يمكن أن يكون الأولاد قساة القلب أحياناً . لا أريدك أن تشترك فى هذا النوع من السلوك " .

قال " راسل " : " آه يا أبى ، لم يكن الأمر بهذا السوء " .

قال الأب : " لقد شاهدت كل شيء ، وأعرف كيف تسير تلك الأمور ولم أكن أريدك أن تكون من يتلقى تلك المعاملة " .

نظر " راسل " إلى أبيه وغمغم قائلاً : " حسناً " .

فهم " راسل " قصد أبيه ؛ لم يكن أبوه يريده أن يشارك فى هذا النوع من البلطجة التى تحدث بانتظام فى تجمعات الأولاد . ولم يخبره الأب بما يجب أن يفعل أو لا يفعل ؛ بل ببساطة قال عبارة واضحة عن القيم التى يؤمن بها ـ سلوك البلطجة خطأ مهما كان ما يحدث شائعاً ، وبغض النظر عن شخصية الضحية .

ونحن كآباء يجب أن نرغب فى اتخاذ موقف بخصوص قضايا التفاعل الاجتماعى الخاص بالنوع . فنريد أن نشجع أبناءنا على تنمية كم أكبر من المشاعر ، والسلوكيات ، والفرص المستقبلية أكثر من الذى يحدده لهم المعيار الثقافى للمجتمع . فيحتاج المراهقون لمساندتنا لكى يتجاوزوا حدود

الأدوار النمطية لجنسهم ، ويقوموا باكتساب المزيد من القوة اللازمة لحماية أنفسهم عندما يختلفون عن متطلبات القوالب النمطية . وينبغى أن يدرك مراهقونا أن أقوى رغبة لدينا هى أن يكونوا أحراراً فى تحديد نوع الشخصية التى يريدونها ، بغض النظر عن جنسهم .

## فى أوقات الأزمات

إن الطريقة التى يعامل بها الآباء أبناءهم أثناء أوقات التوتر ، أو الأزمات تحدث فرقاً كبيراً فى قدرة الطفل على التكيف مع الأزمة التى يشعر بها . يعد الطلاق أحد أكثر الأزمات العائلية شيوعاً فى حياة المراهقين ، وهو الوقت الذى يحتاج فيه الأبناء من جميع الأعمار لمساندة إضافية . فلا يكفى أن نقول لأبنائنا : " إنه ليس خطأك " . فقد يفهم المراهقون ذلك بذكائهم ، ولكن لا يزالون يشعرون بأنهم مسئولون عن ذلك إلى حد ما ، وهم غالباً ما يتخيلون أنه كان بإمكانهم عمل شىء ما لإبقاء أبويهم معاً .

يجب أن نمنح مراهقينا مساندة إضافية فى مثل تلك الأوقات حتى إذا كنا نشك فى وجود المساندة بداخلنا لنمنحهم إياها ، ولكن يجب علينا حقاً أن نستجمع قوانا لكى نتأكد من أننا نفى باحتياجاتهم ، ونمنحهم المساندة والطمأنينة الإضافية التى يحتاجونها أثناء الأزمات العائلية . قد نفكر حقاً فى معاملتهم كالأطفال لبعض الوقت ـ على سبيل المثال ، نضعهم فى الفراش ، ونغطيهم جيداً ، حتى لو لم نكن قد فعلنا ذلك منذ عدة سنوات . وفى وقت النوم قد يصبح المراهقون مثل الأطفال ؛ أكثر تفتحاً ، ورغبة فى التحدث . وذلك قد يمنحنا الفرصة لكى نستمع

إليهم ، ونعطيهم بعضاً من المساندة الإضافية التى يحتاجونها أثناء الوقت العصيب .

قد يكون الطلاق وقتاً عصيباً للغاية بالنسبة للآباء لدرجة أنهم قد يتوجهون لأولادهم للحصول على المساندة والمشاركة الوجدانية . ولكن مهما كان ذلك الأمر مغرياً ، ومهما كان مدى احتياجنا للمواساة يجب أن نقاوم ذلك التفكير المندفع . فمن الأفضل لنا أن نتوجه إلى أصدقائنا ، أو عائلاتنا ، أو الاستشاريين من أجل المساندة التى نحتاجها . فمن المحتمل أن المراهقين ـ شأن الأطفال الصغار ـ قد يتدهورن انفعالياً أثناء الطلاق ، ولذلك ليس هذا هو الوقت المناسب لكى نتوقع منهم تحمل مسئوليات أكبر من سنهم . فلا يمكن أن نتوقع منهم أن يتفهموا توترنا ، أو أن يحملوا عنا همومنا ، وأعباءنا الانفعالية ، لأنهم يعانون أيضاً من ألم عميق فى وسط هذا الطلاق . يجب أن نتأكد من أن نجعلهم يواصلون حياتهم العادية كمراهقين قدر الإمكان ، ويجب أن نطمئنهم أننا سنكون بخير ونتحسن بأنفسنا ، وأن مهمتهم ليست أن يعتنوا بنا ، وأن لديهم كل الحق فى مواصلة حياتهم قدر الإمكان .

كانت عائلة " ستيسى " تجتاز أزمة صعبة من جراء الطلاق . وفى إحدى عطلات نهاية الأسبوع لاحظت الأم أن " ستيسى " تجلس فى المنزل لأوقات أطول من المعتاد .

فقالت الأم : " هل تبقين فى المنزل لكى تبقى بجوارى ؟ " .

قالت " ستيسى " متوترة وهى تشعر بالذنب : " من ، أنا ؟ كلا بالطبع " .

طمأنتها الأم قائلة : " حسناً إننى بخير عندما أجلس وحدى فى المنزل ، ولدى أصدقائى ، ومن الممكن أن أتصل بهم هاتفياً لو أردت الذهاب إلى السينما أو إلى أى مكان آخر " .

قالت " ستيسى " : " أعرف ذلك " .

وعلى الرغم من كل ذلك ، فقد كانت الابنة تحتاج الإذن من أمها لكى تعيش حياتها . وبعد عدة ساعات طلبت من الأم أن تستعير السيارة وتلحق بأصدقائها في المتجر .

عندما نجتاز وقتاً عصيباً مثل الطلاق أو أية أزمة أخرى نحتاج أن نعطى الإذن لمراهقينا والمساندة اللازمة لكى يستأنفوا حياتهم ويستمتعوا بها . مهما كنا متوترين ، فيجب أن نتذكر أن مهمتنا هى العناية بمراهقينا حتى لو كان علينا أن نستجمع كل شجاعتنا لعمل ذلك ، وأن مهمتهم ليست أن يعتنوا بنا .

## منح المساندة وتلقيها

إن القدرة على منح المساندة وتلقيها جزء من أساس العلاقات الأسرية . فتقوم العلاقات الحميمة على الاعتماد المتبادل مع الآخرين حيث نعرف أننا نحتاج لبعضنا البعض وأن الآخرين بدورهم يحتاجون إلينا . ونحن نريد من مراهقينا أن يتعلموا كيف يعطون بسخاء ، وكيف يأخذون من الآخرين بكرم أخلاق أيضاً .

كان " جوستين " البالغ من العمر أربعة عشر عاماً يجمع الأموال لصالح أبحاث سرطان الثدى عن طريق المشاركة فى ماراثون قيادة الدراجات لمسافة خمسين ميلاً . وكانت والدته قد نجت من هذا المرض

الخبيث ، ولذلك كانت تلك القضية مهمة جداً بالنسبة له . طلب " جوستين " الدعم من أصدقاء عائلته ، وزملائه في المدرسة ، والتجار المجاورين من خلال التبرعِ المالى لكل ميل يقطعه بالدراجة .

إن هذا النوع من الماراثون دائماً ما يكون أصعب فى الواقع مما هو عليه فى خيال الأطفال . أخذ " جوستين " يصارع فى آخر عشرة أميال ، وكان بحاجة إلى كل المساندات التى يقدمها فريق الماراثون لكى يستمر . وقد ظل أعضاء فريق المساندة يمدونه بالماء ، وشرائح من البرتقال ، ويضمدون جراحه ، ويرفعون من روحه المعنوية . وبعد أن اجتاز خط النهاية وسط الهتافات ورش المياه . احتضنته والدته قائلة : " شكراً لك يا " جوستين " إننى فخورة بك جداً ! " .

شعر " جوستين " بالسعادة لأنه تمكن من مساندة أمه ، والمساهمة فى أبحاث سرطان الثدى ، ولكنه أيضاً كان يعرف أنه لم ينجح فى كل ذلك بمفرده ، حيث إنه بدون فريق المساندة ، لكان قد استسلم أثناء آخر عشرة أميال ، وبدون الحافز الذى وفرته المساهمات المالية لكل المساهمين لما كان سجل اسمه فى ماراثون الدراجات فى المقام الأول .

قام " جوستين " بكل ذلك لكى يساند أمه فى المقام الأول ولكنه أدرك فى النهاية أنه تلقى مساندة أكبر مما أعطى . وكان لخبرة أنه تلقى المساعدة من الجميع أثناء تحدٍ صعب جداً تأثير عاطفى قوى عليه جعله يتفتح إلى تفهم أكبر ؛ وهو أننا لا نعيش وحدنا فى الحياة ، وأننا نحتاج لبعضنا البعض .



# إذا عاش المراهقون في جو من الإبداع فسيشاركون الآخرين بهويتهم

المراهقة هى وقت التأمل الداخلى . يحتاج المراهقون لمعرفة هويتهم المتميزة عن أبويهم والمتميزة عن أقرانهم أيضاً . وهم فى أثناء تلك السنوات يقعون في صراع مع الأسئلة الفلسفية الكبرى فى الحياة : من أنا ؟ لماذا أنا هنا ؟ ما الذى سأفعله فى حياتى ؟ وماذا يعنى كل هذا ؟

على المراهقين أن يتصارعوا مع تلك الأسئلة بقلوبهم وأرواحهم . ولا يمكننا أن " نعطيهم " الإجابات بكل بساطة ، لكننا نستطيع تشجيعهم ، واحترامهم بينما هم يعثرون على طرقهم الفردية فى اكتشاف الذات . إنها عملية إبداعية يتعلمون أثناءها أن يعبروا عن هويتهم فى الحاضر ، وفى نفس الوقت يحددوا ما الذى سيكونون عليه فى المستقبل .

على وجه العموم ، فإننا ككبار لا نتعرض لتغيرات حياتية كبيرة مثل التى يتعرض لها مراهقونا . ولكن العملية الإبداعية فى التعبير عن هويتنا تستمر مدى حياتنا كلها ، على الرغم من أننا قد لا نفكر دائماً فى الأشياء التى نفعلها بصفة يومية على أنها أمور إبداعية ، ومن أمثال تلك الأشياء : تزيين المنزل ، أو إعداد عشاء فاخر ، أو تصميم موقع على شبكة الإنترنت ، أو إيجاد حلول أفضل فى العمل . ولكن أى نشاط نتحمس له أو ننهمك فيه بشدة قد يكون مخرجاً لإبداعنا .

إن الاتجاه الإبداعى فى الحياة ـ الذى ننمو ونتطور من خلاله ، ونشارك فيه الآخرين بهويتنا بصفة دائما ـ لا يتطلب موهبة فنية متخصصة ، بل الذى يتطلبه الأمر هو أن يكون المرء متفتحاً بعمق والتزام للشعور بالعالم الداخلى لديه ، وأن يكون راغباً فى التعبير عن التجليات الذهنية التى سوف يحصل عليها فى تلك العملية من العالم الخارجى .

ومعظم المراهقين لديهم الفرصة لاستكشاف طرق مختلفة للتعبير الإبداعى ، حيث إن لديهم وقت فراغ ويستمتعون غالباً بالنوع المناسب من الحلقات الدراسية ، والمعلمين ، وحتى الواجبات المدرسية التى تشجعهم على إطلاق العنان لخيالهم ، وتجعلهم يجربون طرقاً جديدة فى رؤية أنفسهم والعالم من حولهم . ومن خلال تلك العملية من التعبير عن الذات سيتمكن مراهقونا من استكشاف هويتهم الحقيقية ، وتنمية شخصياتهم ومشاركة هويتهم مع الآخرين .

" أشعيا " البالغ من العمر سبعة عشر عاماً قرر أن يلتقط سلسلة من الصور الفوتوغرافية لأصدقائه فى غرف النوم . وقد أصّر على ألا يرتدى من سيقوم بتصويرهم ملابس مناسبة أو حتى ينظفوا حجراتهم من أجل

الصورة ، مما جعل الجميع سعداء ماعدا الآباء . حضر " أشعيا " في الوقت المتفق عليه وجهز المعدات الخاصة به ، والتقط بعض الصور .

وكانت الصور التي التقطها موحية جداً ؛ فتاة كانت تجلس على الفراش وهي تقرأ ، ومن حولها دُماها المحشوة بالقطن ، وفتى كان جالساً على الأرض مع الكلب الخاص به ، وطفل آخر كان يقف بجانب خزانته المليئة عن آخرها بالملابس ، وآخر يعزف على آلة " الجيتار ". وقد كانت حجرات الأطفال مختلفة بطريقة ملحوظة ، حيث كان معظمها يكتظ بكثيرٍ من الأشياء في تناقض مثير ، ولكن القليل منها كان منظماً . كان واضحاً من الصور أن حجرات المراهقين ، مثل صورهم ، تعبيرات إبداعية لشخصياتهم المتفردة .

كان الطابع الشخصي لـ " أشعيا " واضحاً في الصور أيضاً ، لا أحد كان مبتسماً ، فقد كان المراهقون ينظرون مباشرة إلى الكاميرا بكل جدية ، بغض النظر عن البُعد المكاني للصور ، وكان ذلك هو طلب " أشعيا " الوحيد ، وبالطبع أعطى ذلك مجموعة الصور كلها جواً نفسياً خاصاً .

بالإضافة إلى التعبير عن رؤية وجهة نظر " أشعيا " ، فقد عبرت تلك الصور عن رؤية حميمة لكل مراهق وهو يحملق في عدسة الكاميرا ، وكل واحد منهم في حجرة من ابتكاره . لقد كانت تلك الصور إلماحاً إلى فن من نوع آخر في تقدم مستمر ، ويتمثل في تنمية إنسان فريد . فكل مراهق تم تصوير شخصيته في لحظة زمنية وسط عالمه الخاص ، وعلى الرغم من أن الآباء كانوا مُحرجين إلى حد ما بسبب الحالة المؤسفة لحجرات النوم التي تم تصويرها ، إلا أن الجميع أعجبوا بالصور .

## اكتشافهم لذواتهم من خلال الفنون

يساعد التعبير الإبداعى مراهقينا على اكتشاف هويتهم ، والترابط مع أنفسهم بطريقة أوسع وأعمق مما اعتادوا عليه فى حياتهم اليومية مما يمنحهم الفرصة للإحساس بمشاعر راقية ، ولحظات من الإلهام . إنها طريقة تمكنهم من التوحد مع البشرية جمعاء ، واستكشاف أنماط الميلاد والموت ، الحب والخوف ، المجتمع والعزلة .

إذا كنا ـ كآباء ـ متفتحين للعملية الخاصة بنا من استكشاف الذات عبر الفنون ، فمن المحتمل أن يشعر مراهقونا بمزيد من الراحة إزاء تلك العملية أيضاً . ويمكننا أن نشترك فى العملية الإبداعية عن طريق عملنا أو هواياتنا ، سواء كنا موسيقيين محترفين ، أم خياطين ماهرين . ويمكننا أيضاً المشاركة فى الفنون كجمهور عن طريق حضور مجموعة متنوعة من العروض ـ من الأوبرا إلى حفلات الموسيقى الغربية والريفية ، أو قد نقوم بتبنى خيارات إبداعية فى منازلنا من نتاج الفنون فى التلفاز والمذياع . ويتجلى التعبير الإبداعى فى ردود أفعال متنوعة فى الحياة اليومية حيث لا يقتصر على اختيار مجموعة من ألوان الطلاء ، أو الاشتراك فى جماعة مسرحية .

أكبر تأثير لدينا على مراهقينا هو أن نمثل لهم القدوة . فمتعتنا الحقيقية وحبنا لكل أنواع التعبير الفنى هو ما يلهم أبناءنا لكى يستكشفوا تلك الطرق بأنفسهم ـ فكلما أصبحنا أكثر تذوقاً للفن سيصبح مراهقونا كذلك .

يمكن لمراهقينا أن يتعلموا من خلالنا كيف يتصرفون فى المتاحف ، ويشعرون بالراحة فى قاعات الموسيقى ، ويمتلكون الشجاعة للإمساك

بفرشاة الرسم ، أو المجازفة بالتمثيل على خشبة المسرح . إن الفن يُثرى حياتنا ، ويلقى الضوء على ماذا يعنى حقاً أن نكون بشراً فى عملية لا نهائية من التطور والنمو ، وأن نصبح مكتملى الشخصية . ويمكننا من خلال تلك الطريقة أيضاً مشاركة مراهقينا بهويتنا ، وتجاوز الأدوار التى تكون أحياناً مقيدة لنا مثل أدوار الأب ، أو الابن ، وتجاوز المناوشات المتوقعة والتى لا مفر منها مع مراهقينا . فيمكننا عن طريق الفن أن نبقى معاً ونستمتع بالتجربة الإبداعية .

لم يكن الأب وابنه " قيصر " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً فى حالة مزاجية جيدة ؛ فى الحقيقة لقد كانا على وشك الانفجار فى الغضب . لقد كانا ذاهبين إلى متحف فنى لكى يستكملا واجباً مدرسياً لـ " قيصر " وعندما وصلا كانا فى حالة يرثى لها .

اقترح الأب قائلاً : " دعنا نتجول عبر المتحف بأكمله ، ونجد شيئاً يروق لك حتى يمكنك أن تكتب مقالك عنه وأنت جالس أمامه " .

أومأ " قيصر " موافقاً : " حسناً " .

تجولا معاً عبر جميع القاعات دون أن يتحدثا كثيراً حتى جلس " قيصر " على كرسى بجانب تمثال ضخم وقال : " هذا هو " .

قال الأب موافقاً : " حسناً " . بدأ " قيصر " فى الكتابة فى كشكوله ، وبالطبع شعر الأب بالملل ، ولذلك طلب من ابنه ورقة وبدأ يكتب سريعاً بعض الكلمات .

بعد أن تركا المتحف وذهبا لتناول الغداء سأل " قيصر " أباه بخجل : " ما الذى كنت تكتبه ؟ " .

ابتسم الأب قائلاً : " لقد كنت فقط أكتب بعض الأفكار عن التمثال " .

قال " قيصر " ، وهو يتناول كشكوله : " حقاً ، ما هى أفكارك ؟ " .

قرأ كل منهما للآخر ما كتبه عن التمثال ، واستمعا لبعضهما البعض كشخصين لا فارق بينهما : أب وابنه المراهق الصغير ، كل منهما يرى تحفة فنية كلاسيكية ويحاول التعبير عما تعنيه بالنسبة له .

وفى طريقهما للمنزل علق " قيصر " قائلاً : " كان ذلك ممتعاً " .

سأله الأب : " ماذا كان أفضل جزء لديك ؟ " .

قال الابن بلا تفكير : " الغداء " ، وهو مبتسم وينظر مباشرة إلى أبيه .

## تنمية صوت متفرد

التعبير الإبداعى لا يتطلب بالضرورة موهبة متخصصة ، بل هو فن إيجاد صوت فريد من نوعه أو منظور منفرد . إنه يتطلب التناغم مع الذات الداخلية ، الأعمق ، والأصدق لدى المرء ، والاتصال بذلك المركز الأساسى ثم مشاركته مع الجميع .

ولكى يفعل المراهقون ذلك يجب أن يتمكنوا من اتباع ما يرغبون به ، وتكون لديهم الرغبة فى المجازفة بأن يراهم الآخرون مختلفين ، أو غريبى الأطوار . ولكى يجد جميع المراهقين أصواتهم الخاصة يجب عليهم أن يتمكنوا من التعبير عن رؤيتهم المتفردة . وقد يساعدهم اتباع

ميولهم الفنية على اكتشاف هويتهم والتى تختلف وتتميز عن هوايات أصدقائهم .

كان على جميع تلاميذ الصف الثامن أن يأخذوا دورة فى الرسم ، وفى آخر العام الدراسى كان لزاماً على الجميع عمل مشروع كبير فى تلك الدورة . وكانت تلك المشاريع من المقرر أن تستخدم فى تزيين قاعة حفل التخرج فى المدرسة . كان هناك الكثير من التلاميذ الموهوبين فى فصل " أنيتا " ، ولكنها لم تكن واحدة منهم ، ولم تكن تشعر بالراحة إزاء تطبيق أى من الأشكال الفنية التى درستها ، ولذلك سألت مدرستها إذا كان بإمكانها عمل شىء بديل عن ذلك وتغطيته بفن " الكولاج " . لقد كانت تعرف أنه بإمكانها على الأقل دق مسمار والقص واللصق .

وبمساندة مدرسة التربية الفنية قامت " أنيتا " ببناء طريق متحرك ذى قباب مصنوع من الورق المقوى وغطته بكم كبير من قصاصات مجلات موضوعة بعناية جانب بعضها البعض . وقد استغرق المشروع طاقة ووقتاً أكثر مما تخيلت ، ولكنها كانت تشعر بالإثارة من تلك العملية لدرجة أنها لم تهتم بالوقت ، وقضت ساعات طويلة فى المرسم وهى تقص وتلصق حتى غطت البناء بأكمله ثم دهنته بمادة شفافة لكى تحميه . وبدون أن تدرك ذلك أو تخطط له ، أبدعت " أنيتا " عملاً فنياً فى النحت كانت سعادتها به هى ومدرستها سعادة غامرة .

توصلت " أنيتا " إلى ذاتها الداخلية عبر مشروع مادة التربية الفنية . لم يخطر ببالها بأنه سيكون بهذا الحجم الضخم ؛ لكنها ببساطة واصلت فعل ما بدا لها أنه صحيح ، وتغيير ما تراه غير صحيح . لقد اتبعت حدسها وبينما كانت تفعل ذلك بدا النحت وكأنه ينمو بطريقة طبيعية .

ومن خلال تلك العملية تعلمت أن تثق بذاتها الداخلية ، وتشعر بثقة أكبر بنفسها بأكثر من طريقة أيضاً .

وفى حفل التخرج احتل نحت " أنيتا " مكاناً مميزاً على خشبة المسرح ، وكان الجميع يدورون حوله . ولقد اجتذب الانتباه لدرجة كبيرة حتى أن والديها كانا محرجين ولم يعرفا ماذا يقولان عن ذلك .

سألت " أنيتا " والديها : " هل أعجبكما ؟ " .

ردت الأم متهربة من الإجابة : " إنه مثير للغاية " .

سألها الأب : " ما الذى يوجد تحته ؟ ومم صُنع ؟ " .

قالت " أنيتا " بإصرار مرة أخرى : " هل أعجبكما ؟ " .

فى النهاية رد الوالدان بأنهما مغرمان به وأنهما فخوران بها ولكنهما فى الحقيقة كانا مصدومين ؛ فهما لم يفكرا أبداً من قبل فى أن " أنيتا " قادرة على بناء وإبداع شىء مبهر لهذا الحد . لقد شعر كلاهما أن عليهما معرفة ابنتهما مرة أخرى بطريقة مختلفة تماماً ، وكانا على حق فى ذلك .

قد يتغير مراهقونا كثيراً أثناء مرحلة المراهقة لدرجة أنهم قد يبدون لنا غرباء . ولعل هذا هو أحد الأسباب لكى نظل على اتصال بهم بصفة يومية ، ونعرف كيف يتطورون ، وما هى الاتجاهات الجديدة التى يستكشفونها ، ومن يؤثر عليهم ، وما الذى يتحمسون له حالياً .

فى حالة " أنيتا " ، كان التغير إيجابياً . فتحت إشراف مدرسة الرسم زاد إحساس " أنيتا " بنفسها كفنانة ، وكشخص ، واتسعت رؤيتها لما يمكنها إبداعه فى العالم . ويجب على والدى " أنيتا " أن يتفهما ابنتهما ، ويحاولان اكتشافها مرة أخرى . عليهما التكيف مع

رؤيتها كفرد معتد بذاته يمكنه التعبير عن نفسه بطريقة فريدة وجديدة في العالم .

## عمل ينطوي على مخاطرة

التعبير الفنى عملية حيوية ومليئة بالمجازفات ـ فأنت تكثف جهودك بإخلاص فى عملية ذات نتيجة مجهولة . وفى هذا الطريق تكشف عن أدق أفكارك ، ومشاعرك متحرراً من التفكير في كيفية تلقي الآخرين لجهودك الإبداعية . وهذا النوع من المجهود على النقيض تماماً من إدمان مشاهدة التلفاز حيث يريد الشخص التسلية وهو جالس في سلبية . كما أن هذا النوع من الجهد يختلف نوعاً ما عن الاشتراك فى مسابقات أكاديمية أو رياضية ، لأنه عندما يتعلق الأمر بالنشاط الفنى ، لا توجد قواعد محددة أو بطاقات للنقاط التى تم إحرازها . فالتعبير الإبداعى بالكامل جهد شخصى بل إنه شخصى للغاية ويمكن إشراك الجميع فيه . وبذلك فإنه يتطلب قدراً كبيراً من الشجاعة الشخصية والإيمان بمعتقدات المرء .

وعملية التعبير عن الذات تحقق الإشباع الذاتي والمتعة الكبيرة لإتباع المرء النداء الداخلى لديه ، وأن يطلق العنان لخياله بكل حرية . إن المرء يشعر بالمتعة عندما يبدع شيئاً ما ، ويتفتح للتدفق الداخلى ، ويعبر عنه فى العالم الخارجى . ومع ذلك ، فأحيانا فى وسط تلك العملية الإبداعية الرائعة قد يصطدم مراهقونا بمشكلة كبيرة ، وهى أن الذى يبدعونه لا يبدو بالطريقة التى ينبغى أن يكون بها كما يشعرون ، أو أن لا أحد يفهمهم ، ولا يفهم ما يفعلونه ويشعرون بناء على ذلك بالعزلة ، أو قد يسخر منهم بعض الأولاد ويظنون أنهم غريبو الأطوار .

ما الذى يمكننا أن نقوله لهم فى تلك الحالات ؟ كيف نتمكن من تشجيع مراهقينا لكى يستمروا فى المجازفة بإشراك الآخرين بهوياتهم ؟ يجب أن نكون واضحين للغاية ونتذكر أن القيمة هنا تقع فى العملية الإبداعية نفسها ، وليس فى إعجاب الآخرين بها .

قرأ " بروس " البالغ من العمر سبعة عشر عاماً بعضاً من أشعاره فى أثناء إحدى المناسبات أمام الجميع فى مدرسته الثانوية ، وكان شعره يميل إلى الغموض ولم يتم تلقيه بشكل جيد من قبل زملائه . كان الأولاد غير مهتمين بشعره ، أو لا يفهمونه . لذا فقد عاد " بروس " إلى المنزل فى حالة من الحزن .

سأله الأب : " كيف كان الأمر ؟ " .

همهم " بروس " قائلاً : " كان سيئاً " .

سأله الأب : " ماذا حدث ؟ " ولم يكن الأب مندهشاً .

شرح " بروس " لأبيه ما حدث بأقل عدد ممكن من الكلمات وحاول الانسحاب إلى حجرته ، ولكن قبل أن يرحل سأله الأب سؤالاً مهماً آخر .

قال الأب : " هل تحب قصائدك ؟ " .

قال " بروس " : " نعم أحبها ، لم تسأل ؟ " .

قال الأب : " حسناً ، هل كتبتها لنفسك ، أم لجمهور المدرسة الثانوية ؟ " . هذا السؤال جعل " بروس " يتوقف عن التفكير السلبى وأدرك أن إلقاء الشعر كان فكرة خاطئة ، وأن كتابة القصائد كان أفضل جزء في تلك التجربة . ولقد ساعده سؤال أبيه أيضاً على إدراك أن رأيه فى أشعاره أهم من رأى الآخرين .

واصل الأب حديثه قائلاً : " لو كنت تود مشاركة قصائدك مع الآخرين قد يكون هناك جمهور أفضل من مجموعة من المراهقين ، وأهم شيء هو أن تكتب شعرك بشكل يروق لك فى المقام الأول " . لم يقل " بروس " الكثير ولكنه استمع لكلام أبيه . لقد أوصل الأب رسالته بقوة ، ووضوح فى بضع كلمات فقط .

كان فى مقدور الأب أن يحاور الابن عن كل الشعراء والملحنين الذين ماتوا فى فقر مدقع ، ولم يشتهروا إلا بعد وفاتهم ، ولكنه لم يفعل . وكان بإمكانه أن يقترح على " بروس " أن يبحث عن منافذ لنشر شعره فى كتاب ولكنه ادخر ذلك لوقت لاحق . لقد ركز الأب الآن على مساعدة " بروس " على تجاوز الإحراج ، والإحباط الذى يشعر به فى تلك اللحظة ، والتركيز على تعزيز مشاعره الإيجابية تجاه شعره . لقد استطاع الأب أن يتواجد من أجل ابنه لأنه يعرف ماذا يحدث ـ يعرف عن الأمسية الشعرية ، ويعرف عن كتابات " بروس " ، ولم يكن مندهشاً من الطريقة التى تلقى بها زملاؤه لشعره فى المدرسة الثانوية ، وكان مستعداً لقول كلمة تشجيع فى الوقت المناسب . إن تلك هى ميزة معرفة ما يحدث فى عالم مراهقينا بشكل يومى . فعندما نبقى على اتصال مع أبنائنا نتمكن من المساعدة فى توجيههم فى تجاربهم بأقل قدر من الكلمات .

## ولكن هل هذا فن ؟

من السهل علينا نسبياً أن نقدر الفن لذاته عندما يشغل مراهقونا أنفسهم بأشكال فنية هادئة مثل الرسم أو ألوان الماء . ومع ذلك فعندما

تملأ الأعمال المنحوتة من المعدن المنزل ، أو ينشطون في محاولة منهم لأن يعملوا نجوم موسيقى " الروك " ، ويقتنوا كامل عدتهم من أجهزة صوتية ، ومكبرات صوت ، وملابس غريبة الأطوار وبروفات بلا نهاية ، قد يكون من الصعب علينا أن نساند أبناءنا فى طموحاتهم الفنية .

فعندما يكتب أبناؤنا كلمات أغان تنم عن الغضب ، أو تجلب الاكتئاب ، ويصيحون بها بصوت عال ، ويرفعون مكبرات الصوت إلى حد أننا نعتقد أننا سنفقد عقولنا ، وأننا سنُطرد من الحى الذى نقطن به ، قد لا يبدو ذلك لنا " تعبيراً إبداعياً " . ومع ذلك ، فإن هذا النوع من التعبير قد يكون أفضل طريقة لمراهقينا لكى يشعروا وكأنهم حقا يشاركون الآخرين بهويتهم ربما لأول مرة فى حياتهم . لا يهم حقاً أن يكونوا جيدين أم لا ؛ فكل ما يهم هو أنهم يشعرون بالإشباع من خلال الشكل الذى اختاروه من التعبير الإبداعى .

قال " لوك " البالغ من العمر خمسة عشر عاماً لوالدته : " سأذهب إلى " جى جى " من أجل التدريب وسأعود للمنزل متأخراً " .

كانت الأم تتمنى ألا يضيع ابنها الكثير من وقته مع الفرقة الموسيقية . فبالنسبة للأم ، كانت موسيقاهم تبدو فظيعة ، ولم تكن معجبة بكلمات أغانيهم أيضاً . لقد كانت ممتنة فقط لأن البروفات لن تكون في مرآبها الخاص بعد الآن . ولكنها ردت على ابنها بكل هدوء وقالت : " حسناً ، فقط عليك الاتصال هاتفياً عندما تستعد للعودة إلى المنزل " .

علينا أن ننحى أحكامنا واختيارنا جانباً عندما يتعلق الأمر بالتعبير الإبداعى لمراهقينا . فعلينا أن نعترف بأننا لا ندرك دائماً ما الذى يقدره المراهقون وأن آرائنا الفنية ليست مهمة فى ذلك الأمر .

وتعزف الفرقة الموسيقية التى يعزف بها " لوك " فى بعض الحفلات الراقصة فى مدرستهم الإعدادية القديمة ، حيث يعزفون بأعلى صوت وإيقاع جيد - ويحبهم الأطفال ! ولا تزال الأم تعتقد أنهم بشعون للغاية ولكنها لا تصرح برأيها هذا أبداً ، بل تتعامل مع فرقة " لوك " لموسيقى " الروك " بكل جدية مثلما يفعل " لوك " .

عندما يجد مراهقونا طرقاً للتعبير عن أنفسهم ، فعلينا أن نتوخى الحذر وألا يكون رد فعلنا وكأننا تعرضنا لإهانة شخصية ، فهذا الأمر لا يتعلق بنا ، حيث إن كل ما فى الأمر أن مراهقينا يستكشفون طرقاً لمشاركة هويتهم ، ورؤيتهم للأمور مع الآخرين . ونحن نريد أن نعطى لمراهقينا الإذن ، والمساندة ، والاحترام لأى طرق يجدونها من أجل التعبير عن أنفسهم بطريقة إبداعية .

## التكيف مع الإخوة الموهوبين

قد يكون من الصعب على مراهقينا الذين لديهم إخوة وإخوات موهوبون في مجال خاص أن يركزوا على تعبيرهم الإبداعى خاصة فى نفس مجال إخوتهم وأن يشعروا بالرضا عن أنفسهم بدون المقارنة بينهم وبين إخوتهم . إننا كآباء يجب أن نؤكد على فردية وتميز كل طفل ونشجع التعبير الإبداعى كقيمة فى حد ذاته ، ولكن لو كان هناك " نجم " أو شخص متميز جداً فى مجال ما فى العائلة سيكون من المستحيل تجنب تلك الحقيقة ، حيث لا يمكننا أن ندّعى العكس أو نقلل من شأن المراهق الموهوب فى محاولة بائسة لحماية الأخ أو الأخت من المشاعر المجروحة ، أو الإحساس بعدم الأمان .

كانت شقيقة " أودرى " التى تكبرها بعامين تتمتع بصوت جميل للغاية . كما كانت تحصل على فرص الغناء الفردى فى كورال المدرسة كما كانت تؤدى الأدوار الرئيسية في مسرحيات المدرسة . وكان لـ " أودرى " صوتاً جميلاً أيضاً ولكن لم يكن لذلك أهمية خاصة . لقد كانت تحب أختها الكبرى ، ولكنها ملت الاهتمام الذى تحظى به أختها بسبب صوتها . وعندما ذهبت " أودرى " للمدرسة الثانوية قررت عدم الاختبار في فريق الكورال ، واجتياز اختبار الأداء .

قالت الأم مشجعة لها : " لماذا لا تنضمين للكورال ، إننى واثقة من أنهم سيقبلونك " .

قالت " أودرى " بطريقة تأكيدية بلا أن تدع فرصة للمناقشة : " لست مهتمة بذلك " .

أدركت الأم أن " أودرى " تحتاج أن تجد شيئاً تتميز به عن شقيقتها . ولكن الأم لم تستطع مساعدتها حقاً ، وكان على " أودرى " عمل ذلك الأمر بنفسها .

قد يكون مؤلماً للآباء أن يشاهدوا المراهق وهو يصارع ليجد أسلوبه الخاص فى التعبير الإبداعى ، وطريقة إثبات الذات الخاصة به . إن كل ما يمكننا فعله هو أن نساند مراهقينا ، وهم ينشدون إيجاد طريقهم عبر تلك المتاهة . لقد شجعت الأم " أودرى " فى كل الأنشطة التى كانت تستكشفها ، ولم تجبرها أبداً على أن تكون الأفضل بل كانت دائماً تؤيدها وتخبرها أن عليها فقط أن تستمتع بما تفعله " وأن ترى لو أنه أعجبها " .

بعد العديد من البدايات الخاطئة ـ مع فريق المناظرة ، واتحاد الطلاب وكتابة أحداث العام الدراسي ـ التحقت " أودرى " بالعاملين فى الجريدة المدرسية . بدأت فى كتابة المقالات ولكن تلك المقالات لم تكن تنشر دائماً ، وعندما كانت تنشر كانت تتعرض للكثير من التنقيح والحذف لدرجة أنها لم تكن تدرك أنها مقالاتها . وفى أحد الأيام لاحظ المحرر رسومها الارتجالية على كشكولها ، وسألها لو كانت تستطيع رسم كاريكاتير للجريدة . ولقد كانت هذه هى الفرصة التى كانت تنتظرها " أودرى " بدون أن تعرف . فقد كان الكاريكاتير متنفساً رائعاً لإخراج رسومها الإبداعية ، وروح الدعابة لديها . وبدأت " أودرى " بالفعل في رسم كاريكاتير للجريدة على نحو منتظم ، وأحبت ذلك جداً وتلقى أقرانها الكاريكاتير بشكل جيد . والأهم من كل ذلك أنها وجدت لنفسها مكاناً ولم تعد فقط مجرد الأخت الصغرى .

كانت الأم من الحكمة بحيث كانت تتفهم أنه كان على " أودرى " أن تجد الفرص الخاصة بها للتعبير عن ذاتها بعيداً عن فرص أختها الكبرى . كانت الأم حذرة فى عدم الضغط على " أودرى " حتى تتفوق فى مجال ما ، ولكنها شجعتها على الاستكشاف ، والاسترخاء ، والاستمتاع بتجاربها . مع مثل هذا النوع من التشجيع كانت " أودرى " سعيدة للغاية بالانضمام لفريق الجريدة حتى عندما لم يتم نشر مقالتها بنفس طريقة كتابتها لها . إنها لم تكن تهتم بشأن هذا ، لأنها وجدت مكاناً ستكون به على طبيعتها ، وتشكّل منطقة خاصة بها خالية من طيف أختها .

وكان تطوير قدراتها فـى الكاريكـاتير مكافـأة إضـافية لــ " أودرى " . والسر فى ذلك أن الأم كانَت تتفهم حاجاتها فى إيجاد سبيلها الخاص في التعبير عن الذات ، وأنها لم تقم بالضغط علـى " أودرى " بأيـة طريقـة . أحياناً عندما ينجح أحد المراهقين فى مجال معـين قـد يفـترض الآبـاء أن الإخوة الآخرين يستطيعون تحقيق نفس المستوى من النجاح لكـى يشـعروا بمشاعر إيجابية حيال أنفسهم . لم تكن " أودرى " تريد أن تكـون نجمـة فـى عـالم الغنـاء ، بـل أرادت فقـط أن تسـتمتع وتشـارك هويتهـا مـع لا الآخرين .

عندما وصلت " أودرى " للصـف الثالـث الثـانوى وجـدت الأم أفضـل طريقة للاحتفال بمساهمة ابنتها فى جريدة المدرسة بنفس حماس احتفـال العائلة بالإنجازات الغنائية لأختها الكبرى . ولـذلك قامـت الأم بتجميـع كل كاريكاتير رسمته " أودرى " ووضعته فى ألبوم كهدية تخرج لهـا فـى المدرسة الثانوية . لم تقل " أودرى " الكثير عندما فتحـت غـلاف الألبـوم الهدية ، ولكنها لم يكن عليها قول أى شىء ، فقـد كانـت نظـرة الفخـر والامتنان على وجهها كافية .

## اتباع ما تحبه

قد يأخذ التعبير الإبداعى أشكالاً عديدة ، ولا نريد أن يتقيد مراهقونـا بأفكارنا المسبقة عما يفعلونه ، فقد يكون لديهم رؤية لأنفسهم بعيـدة عمـا نتصور لهم . أحياناً قد تبدو الأعمال الإبداعية التى يمارسونها غير معتادة بالنسبة لنا ، أو يبدو أنها تسيطر على كل تفكيرهم ، بـل إننـا قـد نقلـق لأن أولادنا لم تتشكل شخصياتهم بالقدر الكافى من الخبرات . لكن يجب

أن نضع فى أذهاننا أننا قد نشعر بذلك بسبب وجهة نظرنا المحدودة . يجب أن نثق فى أولادنا حتى نمنحهم المساندة والتشجيع . ويجب أن نضع فى أذهاننا أيضاً أن تلك العملية نفسها أهم من النتيجة . فسواء نجح مراهقونا فيما يفعلون أم لا ، فإن ذلك شيء ثانوى بالمقارنة بخبرة متابعة الاهتمامات الإبداعية .

كان " أوستين " البالغ من العمر سبعة عشر عاماً يقضى كل وقت فراغه على جهاز الحاسوب يجرب إعداد الكثير من أنواع البرامج ، وبالنسبة له فإن برمجيات الحاسوب شكل من أشكال الفن . كان " أوستين " متحمساً لما كان يفعله ولكن كان والداه قلقين بشأن الوقت الذى كان يقضيه بمفرده .

سأله الأب فى أحد الأيام : " ما الذى تفعله على الحاسوب ؟ " .

قال " أوستين " : " إننى أعمل ، ولن تتفهم ما أفعله " .

كان الأب يعرف أن " أوستين " على حق ، لأن الأب كان مُلماً بعلوم الحاسوب لكنه ليس خبيراً فيها .

حاول الأب مرة أخرى وقال : " حسناً ، هل تعمل مع قسم الحاسوب فى المدرسة ؟ " .

قال " أوستين " : " كلا ، فهم لا يفعلون أى شيء مثير ، فنشاطهم محدود وبالتالى يقيد حريتى " .

تخلى الأب عن هذا الأسلوب فى التحدث مع ابنه ، فلقد رأى أن " أوستين " كان في عالم بعيد عن عالمه تماماً ولكنه لم يتخل عن ابنه . لقد كان يعرف أن " أوستين " متحمس لبرمجيات الحاسوب وأنه متقدم جداً بالفعل عن دروس الحاسب الآلى التى يتلقاها فى مدرسته

الثانوية . ولذلك اتصل الأب هاتفياً ببعض الكليات القريبة لكى يطلب معلومات عن دورات برمجة الحاسوب . وقد اهتم " أوستين " بإحدى الدورات والتحق بها على الرغم من أنها لم تكن تقدم أية شهادات موثقة . وسرعان ما أصبح يقضى وقت فراغه فى مركز الحاسوب فى الجامعة حيث وجد المكان اللائق له مع مجموعة من الأولاد الذين كانوا يتوجهون إلى البرمجة باعتبارها تحدياً إبداعياً مثله تماماً .

ساند الأب حماس " أوستين " الإبداعى على الرغم من أنه لم يكن يفهمه . لقد كان يثق فى حماس ابنه ، وشعوره بالإثارة تجاه ما يقوم به ، وتقبله كتعبير عن إبداع " أوستين " . لقد فعل الأب كل ما فى وسعه لمساعدة ابنه فى الاتصال بالمصادر ، والفرص التى يحتاجها لكى يتابع اهتماماته على مستوى متقدم . إن هذا المثال يقدم نموذجاً جيداً لكيفية التواصل مع أبنائنا ، والمشاركة في حياتهم ، بالإضافة إلى أنه يساعدنا لكى نرى كيف أن مراهقينا يحتاجون منا أن نرشدهم إلى ناحية المصادر المناسبة .

## مساندة العملية الإبداعية لمراهقينا

هناك طرق كثيرة نشجع بها مراهقينا على متابعة اهتماماتهم الإبداعية ، وأهم هذه الطرق هى أن نأخذ اهتماماتهم مأخذ الجد . فتلك حقاً هى أفضل طريقة لهم لكى يأخذوا جهودهم الفنية مأخذ الجد . فمن السهل أن يتم إحباط أبنائنا لو أننا تجاهلنا اهتماماتهم بلا تفكير ، أو قمنا بأى تعليق انتقادى ، أو تجاهلنا جهودهم ، واستكشافاتهم الإبداعية تماماً .

لذا فإننا بحاجة أن نتذكر أن مراهقينا قد لا يعلمون كيف يطلبون المساندة التى يحتاجونها ، أو حتى كيف يظهرون التقدير للمساندة التى نمنحها لهم ، ولكن هذا لا يعنى أنهم لا يريدون مساعدتنا أو أنهم لا يحتاجونها . فهم يحتاجوننا لكى نساعدهم على إيجاد المعلم المناسب ، أو الدورة التعليمية المناسبة ، وأن نوصلهم بالسيارة إلى الدروس ، أو أن نعيرهم السيارة ، ونشترى لهم المواد والخامات أو المعدات ، ونحضر معارضهم أو حفلاتهم ، ونشجعهم على التدريب ، ونوفر لهم مكاناً فى المنزل لإقامة الورشة أو المرسم الخاص بهم ـ والأهم من كل شىء ، أن نكون أكبر مشجعين لهم ، ونشجعهم على إعادة المحاولة عندما يصيبهم الإحباط .

بالطبع لا نريد أن ننفق أموالنا بلا طائل على هواية مختلفة كل شهر ، ومع ذلك نريد أن نشجع مراهقينا على استكشاف الاتجاه الذى تقودهم إليه الروح الإبداعية الخاصة بهم . تلقى " تايلور " البالغ من العمر خمسة عشر عاماً دروساً فى البيانو ، والعزف الإيقاعى ، وبرمجيات الحاسوب ، والرسم على مدى عامين ـ والآن يقوم بإنتاج فيلم رسوم متحركة خاص به . كان اهتمامه الأخير فى الحقيقة نتاج كل الاهتمامات السابقة . فالآن يستخدم " تايلور " كل المهارات الفنية التى قام بتنميتها فى السابق حتى يبدع أفلام الرسوم المتحركة . لكنه لم يكن يعرف فى السابق ـ هو أو والده ـ إلى أين كانت تؤدى كل تلك الدروس والدورات لأنه تنقل بين اهتمامات تبدو ظاهرياً غير مترابطة مع بعضها البعض .

ولا يعرف أحد إن كان سيتمكن " تايلور " من النجاح فى إنتاج أفلام رسوم متحركة عندما يكبر أم سيؤدى به اهتمامه بها إلى مجال آخر ، أو سيستمر فى نفس المجال . ولكننا كآباء يجب أن نتجاهل تلك الأسئلة ، فليس هناك طريقة لمعرفة الإجابات عنها ، كما إنها أسئلة خاطئة ولا يجب أن نطرحها . بدلاً من ذلك اسأل نفسك : " هل يستمتع بالدروس ؟ هل يتعلم المراهق عن نفسه ويستكشف إبداعه ؟ هل يستمتع ؟ هل يحب ما يفعل ؟ " .

سألت الأم " تايلور " فى ظهيرة أحد الأيام : " كيف يسير مشروعك ؟ " .

قال " تايلور " : " لا أعرف ، إننى فى وسط مرحلة تجميع المشاهد معاً " .

قالت الأم : " حسناً ، هل تود تناول الغداء ؟ " .

سأل " تايلور " وهو مندهش أثناء قيامه من على الحاسوب : " الغداء ؟ كم الساعة الآن ؟ " .

قالت الأم ضاحكة : " إنها الثالثة والنصف " .

أدركت الأم أن ابنها كان منهمكاً جداً فى مشروعه لدرجة أنه نسى أن يتناول طعامه .

قال " تايلور " : " سأتناول الغداء فيما بعد " .

إذا كان مراهقونا منغمسين فى تعبيرهم الإبداعى إلى هذا الحد لدرجة أنهم يفقدون إحساسهم بالوقت ، أو كانوا يضعون مشروعاتهم الفنية فى مقدمة أولوياتهم ، ويختارون قضاء الوقت فى تلك المشاريع بدلاً من قضاء الوقت فى أنشطة المراهقين الأخرى ، ولو كان الأمر يبدو وكأنهم منساقون

بلا مقاومة لعمل ما يفعلونه ، عندئذ علينا أن نستثمر الوقت والطاقة والمال لكى نساندهم فى ممارساتهم الإبداعية . فإن كانوا يكرسون أنفسهم لما يفعلون ، فإن ذلك أقل ما يستحقونه منا .

## احترام خصوصياتهم

يحتاج المراهقون لوقت خاص بهم لكى يستكشفوا أنشطتهم الإبداعية سواء كان ذلك يعنى قراءة أو كتابة الشعر ، أو الاستماع للموسيقى ، أو عزفها ، أو مجرد الاستغراق فى أحلام اليقظة . يجب أن نعطى أبناءنا الكثير من الوقت والمساحة ، والأهم من كل ذلك أن نحترم خصوصياتهم . وهذا يعنى - إذا لم يكن هناك دلائل قوية على وجود سلوك غير مقبول - ألا نتطفل على أوراقهم ، أو رسائلهم ، أو مفكراتهم ، أو مذكراتهم . فعندما يتعلق الأمر بالحرية الفنية ، نحتاج أن نحترم العملية الإبداعية ، وكذلك الخصوصية لدى مراهقينا .

غالباً ما يستخدم المراهقون كتابة المذكرات لكى تساعدهم على اجتياز الأوقات الصعبة . كانت " كاتى " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً تكتب مذكراتها أثناء أول عام دراسى لها فى المدرسة الثانوية حيث كانت تدون بها مقتطفات من كتب ، وقصائد ، وكلمات الأغانى الشعبية المفضلة لديها . وكانت تلصق بها أيضاً مجموعة عشوائية من التذكارات - ريشة طائر وجدتها ، وإعلان من مجلة ، وكعوب تذاكر ، وبعض صور لنجوم السينما . لكنها غالباً ما كانت تكتب عن مشاعرها بشأن الانتقال من مدرسة إعدادية صغيرة كانت تعرف الجميع فيها إلى مدرسة ثانوية أكبر لا تعرف بها أحداً .

قالت " كاتى " إلى أمها فى نبرة جادة فى إحدى الليالى : " أمى ، هل قمت بتغيير مكان مفكرتى ؟ " .

قالت الأم : " لقد نظفت سجادة حجرتك بالمكنسة الكهربائية ، لقد كانت متسخة ، ويبدو أننى نظفت كل ما كان عليها . ابحثى عما ضاع منك تحت الفراش لأن بعض الأشياء تسقط تحت الفراش " .

كانت الأم سعيدة لأنها قاومت الرغبة الجامحة فى اختلاس نظرة إلى مفكرة " كاتى " ، وبذلك فقد تمكنت من الإجابة عن سؤال الابنة بطريقة مباشرة وصريحة . كانت الأم تعرف أن " كاتى " تصارع من أجل التكيف في المدرسة الثانوية وأن كتابة مذكراتها تساعدها على ذلك ، ولم تكن تريد أن تفسد هذا المتنفس على ابنتها .

إن الكتابة عن الأوقات الصعبة ـ حتى لمجرد عشرين دقيقة فقط فى اليوم ـ سيساعد مراهقينا على التفكير فى مشاكلهم بطريقة أكثر وضوحاً . ولكن لكى ينجح ذلك ، يحتاج مراهقونا للشعور أن بإمكانهم كتابة ما يزعجهم بكل ثقة فى أنه سيظل شيئاً خاصاً بهم . نريد أن يشعر مراهقونا بالأمان في التعبير عن أنفسهم فى عالمهم الخاص دون أن يضطروا للقلق بشأن أننا قد نتطفل عليهم بأية وسيلة . يجب أن نحترم خصوصية مراهقينا وحريتهم فى التعبير عن أنفسهم . إنه قرار خاص بهم فيما يتعلق بكيفية اختيار هل سيشاركون أمورهم الخاصة مع أحد ، ومتى ، وكيف بالطريقة التى يختارونها .

## حتى عندما يكون الأمر مؤلماً ...

أحياناً يعطى المدرسون لمراهقينا واجبات إبداعية تتضمن إفشاء جوانب عن حياتهم الأسرية . ويجب علينا أن نحترم خصوصية مراهقينا ، ونمنحهم التصريح بالإبداع فى تلك المواقف . إن مثل تلك الواجبات تكون بين المراهقين ومدرسيهم ، وليست مهمتنا أن نحذف أو نفرض الرقابة على كتاباتهم حتى لو كانت تتعلق بنا .

" كيسى " البالغة من العمر ثلاثة عشر عاماً أخبرت أمها أن عليها كتابة قصة حياتها كواجب مدرسى ، ويمكنها أن تستخدم الصور الفوتوغرافية ، والرسوم ، أو أى شىء تريده لكى توضح قصتها الشخصية .

قالت الأم : " إننى متأكدة أننا سنجد بعض الصور . كم أحب أن أقرأ ما ستكتبين فى ذلك الواجب " .

قالت " كيسى " فى نبرة ساخرة : " آه ، بالطبع " .

التقطت الأم الطُعم وقالت : " ما الذى تعنيه بذلك ؟ " .

قالت " كيسى " بغضب : " أتعتقدين أننى سوف أجعلك ترين ما الذى أفكر به إزاء حياتى حتى الآن ؟ " .

كانت الأم مجروحة وغاضبة ، ولكنها لم تكن مندهشة . وكانت ابنتها قد توقفت عن الكلام معها مؤخراً ولم تعد تخبرها بأى شىء . لم تكن الأم سعيدة بهذه التطورات الجديدة ، ورغم كل شىء لم يكن لـ " كيسى " أية حياة لتكتب عنها إلا بسبب الأم التى أنجبتها . لم تكن الأم تريد من " كيسى " أن تخوض فى التفاصيل المؤلمة لطلاقها ،

وزواجها للمرة الثانية ، وانفصالها الحالى عن زوجها . فلم يكن هذا من صميم عمل المدرس على أية حال .

لكن يجب على الأم أن تتراجع فى ذلك الموقف ، وأن تسمح لابنتها أن يكون لها قصة حياتها ، وتجاربها المنفصلة عن تجارب الأم . كان لدى " كيسى " الحق فى أن تسرد قصة حياتها ، ويجب على الأم أن تحترم ذلك . علينا أن نذكر أنفسنا أن هدفنا تجاه مراهقينا على المدى البعيد هو أن يستقلوا بحياتهم . وهذا يعنى أن علينا أن نخسر بعض المجادلات على طول الطريق وأن نسمح لأبنائنا أن يحددوا ما يريدونه لأنفسهم أكثر ، وأكثر . وهذا صراع من الجيد أن نخسره .

قالت الأم مستسلمة : " حسنا ، إننى أتفهم الأمر . إنها قصة حياتك أنت " .

قالت " كيسى " مؤكدة كلامها وهى راضية عن نفسها : " هذا صحيح " .

اقترحت الأم قائلة : " سأعثر على الصور التى تخصك منذ مرحلة طفولتك لو أردت ذلك " .

قالت " كيسى " : " حسناً " .

هذا مثال رائع لمرحلة تطور فتاة فى الثالثة عشرة من عمرها . كانت " كيسى " تريد الانفصال والخصوصية ، ولكنها مع ذلك سعيدة أيضاً لأن أمها سوف تساعدها فى العثور على الصور . من الصعب أن يستقل أبناؤنا أكثر بينما لا يزالون يحتاجون المساندة والمساعدة ، ولكن تلك هى مشكلة المراهقين وبالتالى مشكلة الآباء أيضاً .

يجب أن نعطى مراهقينا أكبر قدر من الاحترام ، والاستقلالية ، والخصوصية قدر استطاعتنا بسخاء منا بدون إهمالهم أو تركهم معرضين للخطر ـ بينما نظل مترابطين معهم ومهتمين بشئونهم . على الرغم من أن والدة " كيسى " أحست فى البداية بإهانة شخصية بسبب تعليقات ابنتها ، إلا أنها أفاقت سريعاً من ذلك الشعور واستعادت منظورها الصحيح . لقد استطاعت الأم عمل التوازن بين ترك الأمور كما هى ، والتواجد لكى تساعد ابنتها فى شأن الصور .

تتطلب المشروعات الإبداعية الموحية حساسية إضافية من جانب الآباء . فلا يجب أن نعتبرها مجرد واجبات مدرسية معتادة . فهى دعوة من المدرس إلى المراهقين للمشاركة بهويتهم ، والتعبير عن أنفسهم بطريقة كلية ، وربما فى غضون ذلك يكتشفون نوع الشخصية التى يحبون أن يكونوا عليها فى المستقبل . إنه تواصل خاص بهم مع مدرسهم ، وهو تواصل منفصل عنا ، على الرغم من أنهم قد يقومون بإفشاء معلومات عنا كجزء من قصتهم . لكن علينا أن نتذكر أن تلك هى قصتهم وليست قصتنا .

## التعبير عن الخسارة

يفقد العديد من المراهقين أحد أجدادهم أثناء سنوات المراهقة ، ويمثل ذلك للكثير منهم أول إحساس بفقدان شخص عزيز عليهم بالموت . فى تلك الفترة يكون الأبناء كباراً بالقدر الكافى لكى يذهبوا للمستشفى ويتفهموا أن مرض الجد مرض مهلك ، ويقوموا بتوديعه . يشعر المراهقون بالحزن بكل حدته ، وهم حساسون للغاية لأحزان عائلتهم . ومع ذلك

ليس من السهل عليهم دائماً التحدث عن تلك الخبرات والتجارب . لكن قد يساعدهم التعبير الإبداعى على التعامل مع تلك الخسارة الفادحة فى حياتهم .

قالت " آمى " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً لأمها بعد انقضاء يوم على وفاة والد الأم : " إننى أريد أن أقرأ شيئاً فى جنازة جدى " .

قالت الأم : " كم سيكون ذلك لطيفاً منك يا حبيبتى " . وكانت الأم مشغولة الفكر جداً بحزنها ، وإجراء ترتيبات الجنازة لدرجة أنها لم تنتبه لـ " آمى " . واعتقدت الأم أن ابنتها سوف تقرأ اقتباساً من أى كتاب ، وأن الأمر سيكون على ما يرام .

فى وقت الجنازة ، أخرجت " آمى " صفحتين من كتابتها الخاصة ولم يكن لدى الأم أية فكرة عما سوف تقوله الابنة . قرأت " آمى " عن الوقت الذى ذهبت فيه للصيد مع جدها عندما أمطرت السماء ، وقاما فقط باصطياد سمكة واحدة ولكنها كانت رحلة رائعة لكليهما . كان قصة " آمى " مؤثرة ، وممتعة ، ومناسبة للحدث تماماً ، وكانت موضوع حديث الناس فى التجمع الذى تلا الجنازة حيث ساهم الحاضرون بذكرياتهم الشخصية عن الأوقات التى قضوها مع والد الأم .

يتمكن مراهقونا من خلال بعض الطرق فى التعبير عما يشعرون به أكثر منا . فبإمكانهم الانسجام والتوحد مع مشاعرهم ومشاركة هوياتهم وما يشعرون به مع الآخرين بطرق جريئة ومبتكرة . وقد يكون تعبيرهم الإبداعى ذا أثر علاجى لهم ولنا أيضاً .

بعد أن انتهى كل شيء في ليلة الجنازة جلست الأم مع " آمى " على الأريكة ، وكانتا متعبتين جدا .

قالت الأم : " لقد كان ما قرأته رائعاً يا " آمى " " .

قالت " آمى " بصدق : " أعرف ، كان من أجل جدى " . وجلستا معاً فى هدوء لفترة من الوقت .

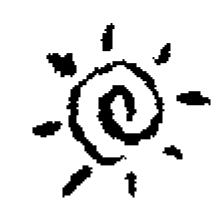
سألت الأم ابنتها : " هل أخبرتك من قبل عن أول مرة أخذنى فيها جدك للصيد ؟ " ثم استمرتا في المشاركة بأفضل ذكرياتهما عن الجد . كانت لحظة رائعة لكلتيهما معاً ، وطريقة للاستمرار فى الشعور بوجود من تحبانه بعد أن رحل .

## الإبداع من طبيعة المراهقين

يعبر مراهقونا باستمرار عن هويتهم من خلال الأزياء الغريبة ، وتزيين الجسد بطريقة مثيرة ، وتسريحات الشعر غير المألوفة ، واختيارهم للموسيقى التى يفضلونها ، وكيفية حفاظهم على نظام حجراتهم ، والرسوم على كشاكيل المدرسة ، والشعر الخاص بهم ، والملحوظات التى يكتبونها لأصدقائهم ، والأفلام التى يختارونها ، والتعبيرات التى يتفوهون بها والمفضلة لديهم - والتى تكون أحياناً غير لائقة ، ورقصاتهم ، بل وحتى طريقة مشيتهم . يبدو أن المراهقين لا يستطيعون الكف عن التعبير عن أنفسهم بطريقة إبداعية - إنه جزء من كونهم مراهقين . فى مرحلة المراهقة يكون أبناؤنا فى عملية إبداع لأنفسهم ، وتجربة العديد من الاتجاهات للحياة ، والطرق الجديدة والأصيلة للنظر إلى الحياة ، واستكشاف كل الأبعاد لحياتهم الانفعالية ، وتجربة أدوار وشخصيات وهويات متنوعة . وربما تكون تلك السنوات أكثر السنوات إبداعاً وتدفقاً وتجربة فى حياتهم بأكملها .

لن يخرج مراهقونا من تلك المرحلة وقد تم تشكيل شخصياتهم بطريقة كاملة ، ولكن بنهاية مرحلة المراهقة فإنهم يحققون شخصية مترابطة ومتماسكة نسبياً . إنهم يعرفون القدر الكافى عن هويتهم لكى يتمكنوا كشباب من البدء فى التحرك إلى اتجاه محدد بخصوص قرارات الحياة العملية والعلاقات العاطفية .

لا نريد أن نقيد عملية إبداع مراهقينا لأنفسهم وهويتهم بانتقادهم ، أو إصدار الأحكام عليهم ، أو معاقبتهم . إننا نريد أن نراهم فى تقدم مستمر ، وكتحف فنية بدأت منذ عدة سنوات ولكنها الآن تتطور بطرق فريدة . إن مهمتنا هى أن نرشدهم ويكون لنا تأثير عليهم أساساً عن طريق المساندة ، وتشجيع الصفات والسلوكيات التى نقدرها كثيراً .



# إذا عاش المراهقون في جو من الاهتمام فسيتعلمون كيف يحبون

من بين أهم طرق استعداد المراهقين لمرحلة البلوغ هى تعلم كيف يحبون . نريد أن يكبر مراهقونا ، وهم قادرون على الحب بسخاء وحرية . إن معرفة كيف نمنح الحب ونتلقاه من شريك الحياة أو الأبناء أو العائلات أو الأصدقاء هى ما تقوى وتدعم العلاقات الإنسانية . ونأمل أن تكون علاقات مراهقينا المهمة مُشبعة لأنفسهم ، وأنهم سيشعرون بينما ينضجون عاطفياً بأنهم مقبولون ويحظون بالتقدير من قبل من يحبونهم . وفي آخر المطاف ، فإن علاقاتنا الحميمة هى التى تمنحنا أكبر قدر من الإشباع والسعادة فى الحياة .

لكي يتمكن مراهقونا من الحب بسخاء ككبار ، فهم يحتاجون إلى تلقى الاهتمام كل يوم . وَهذا يعنى أننا يجب أن نبذل جهداً لكى نتواصل معهم بصفة يومية لكي نبقى على اتصال بما يحدث لهم فى حياتهم ، ونظل متاحين لهم لتقديم المساندة أو الإرشاد . ليس بالضرورة أن يتوجه لنا مراهقونا فى أغلب الأوقات أو حتى يشاركوننا خبراتهم كل يوم . لكن النقطة الأساسية هنا أن نكون متواجدين ومتاحين لهم . فبذلك سيتعلمون أن يثقوا بأننا موجودون من أجلهم ، وبذلك عندما يحتاجون للمساعدة فسيعرفون أن بإمكانهم الاعتماد علينا . واهتمامنا وعنايتنا بمراهقينا ستمدهم بالإحساس بالأمان والحب . إننا نريدهم أن يكبروا وهم يشعرون بأنهم محبوبون جداً لدرجة أن لديهم فائضاً من الحب ليشاركوا به مع من يهتمون بهم .

يتعلم مراهقونا الحب من طريقة تعبيرنا عنه فى نطاق الأسرة . والمشاركة اليومية للحب هى شىء أكبر بكثير من مجرد قول : " أنا أحبك " ، أو حتى مجرد الإحساس بمشاعر الحب ، بل إنه التصرف بطريقة تُظهر هذا الحب . وهذا يتضمن طريقة تعامل الوالدين مع بعضهما البعض . فيلاحظ مراهقونا كيف يتعامل والديهم مع بعضهما البعض ، ويستوعبون ذلك كنموذج مبدئى للعلاقات الحميمة . ويجب أن يجعلنا ذلك نفيق من غفلتنا ـ فنموذج زواجنا يظل مع أولادنا مدى الحياة .

يلاحظ مراهقونا أيضاً كيف نعامل كل طفل فى العائلة ، وكذلك أبناء الأقارب ، والأصدقاء ، والجيران . وقدرتنا على أن نعتنى بالآخرين فى

تلك العلاقات هى نموذج ومثال سيعتاده مراهقونا ويتقبلونه كمقياس للسلوك العائلى .

بالطبع يهتم مراهقونا فى المقام الأول بالطريقة التى نعاملهم بها . هل نعاملهم بإنصاف واحترام ؟ هل نتقبلهم كما هم ؟ هل نمنحهم اهتمامنا ومساندتنا ؟ هل نهتم بما يمثل لهم أهمية ؟ لذا فإن الاهتمام والعناية بما يهتمون به أمر أساسي لتكوين قدرتنا على الترابط معهم بصفة يومية . فاحترام ما يقدرونه يفتح أبواب التواصل والمشاركة .

ومراهقونا حساسون للحظة التى تلمع فيها أعيننا عندما يتحدثون إلينا . فلا يمكننا أن ندعى فقط أننا نستمع إليهم في حين أننا نخطط ما سوف نقوله لهم . يجب أن نوليهم اهتمامنا وعنايتنا سواء كانوا يصفون لنا فيلم رعب يحظى بشعبية حالياً بين المراهقين ، أو يشكون لنا من مدرس مزعج ، أو يطلبون منا الاستماع لموسيقاهم المفضلة . علينا أن نجلس معهم على الأريكة ونشاهد عروض المراهقين فى التلفاز ، ونشاهد أفلام الفيديو المفضلة لديهم " مرات متكررة بلا شك " لكى نعرف ما الذى يتحدثون عنه عندما يلتفتون إلينا .

فى الحقيقة ، قد لا يشكل الاهتمام المحموم لدى المراهقين بالملابس ، أو الأفلام ، أو الموسيقى أهمية لنا ، لكن إن كان ذلك من أهم اهتمامات أبنائنا فى الحياة علينا إذن أن نهتم بتيارات تلك الموضة . لا يجب علينا أن نُعجب بكل شىء يعجبهم ولكنِ التجاهل ، والسخرية ، أو التقليل من شأن ما يهتمون به ليس سلوكاً ينم عن الحب .

ومنح مثل هذا الاهتمام لمراهقينا حتى لو لم نحب ما يفعلون مثال حى للتصرف بطريقة تنم عن الحب . وفى العلاقات الأسرية يعتبر الحب

شعوراً ونوعاً من الالتزام أيضاً . فعندما يرانا مراهقونا نستيقظ فى منتصف الليل لكى نتحدث معهم عما يضايقهم يدركون أن السلوك الذى يتسم بالحب هو قرار والتزام .

احتاجت " مالورى " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً أن تجد فستاناً أبيض لحضور حفل التخرج من المدرسة الإعدادية ، وبحثت فى كل المتاجر القريبة ، ولم تجد بالضبط ما تريد ، ولذلك طلبت من أمها أن تصطحبها للتسوق فى متجر أكبر يبعد عن المنزل حوالى ٤٥ دقيقة بالسيارة . كانت الأم مشغولة بجدول أعمالها ، ولم تكن ترغب فى قضاء فترة ما بعد الظهيرة بأكملها فى البحث عن الفستان الأبيض المناسب لابنتها .

قالت الأم : " ألا يمكنك شراء الفستان الذى قمت بتجربته أمس ، وقلت إنه أعجبك ؟ " .

اعترفت " مالورى " قائلة : " لقد أعجبنى ولكنه لم يكن الذى ما تخيلته من أجل حفل التخرج " .

أصرّت الأم على رأيها قائلة : " سوف ترتديه مرة واحدة فقط ، ولبضع ساعات " .

ردت " مالورى " سريعاً : " ليست هذه هى المسألة " .

لم تفهم الأم كيف تنشغل ابنتها بأمر بسيط مثل فستان أبيض . إنه مجرد حفل تخرج فى المدرسة الإعدادية وليس حتى المدرسة الثانوية .

إن الأم على حق هنا بشأن الفستان ، ولكنها فقدت الفرصة للاعتناء بما هو مهم بالنسبة لابنتها . إننا ـ كآباء ـ قد نكون على صواب من الناحية المنطقية ولكن مثل هذا المنطق قد يؤدى بنا إلى الابتعاد عن فعل

الشيء الأفضل في علاقتنا بمراهقينا . على الأم أن تتفهم أن حفل التخرج فى المدرسة الإعدادية أهم حفل تخرج تشهده ابنتها ، ومن المهم جدا لـ " مالورى " فى تلك المناسبة هو مظهرها . من إحدى الطرق التى يمكن للأم أن تعبر عن حبها لـ " مالورى " هى أن تأخذ ما يشغلها مأخذ الجد .

بعد عدة ساعات ، وبعد أن فكرت الأم فى الأمر جيداً اقتربت من " مالورى " التى كانت تقرأ فى حجرتها وقالت : " إننى آسفة ، الحقيقة أننى كنت مشغولة للغاية بالأشياء التى أريد إنجازها . إننى أعلم أن حفل التخرج مهم جداً لك " .

قامت " مالورى " واحتضنت أمها قائلة : " شكراً لك " .

كانت " مالورى " تطلب من أمها أكثر من مجرد اصطحابها لمتجر أكبر ؛ فلقد كانت بالفعل تريد اهتمام ومشاركة الأم فى استعدادها لحفل التخرج . وبمجرد أن أدركت الأم أن " مالورى " أهم لديها من قائمة المهام المراد إنجازها ، فقد أطلقت المشاعر المكبوتة ، وركزت اهتمامها على ابنتها " مالورى " . وقد استمتعت كلتاهما معاً بقضاء فترة ما بعد الظهيرة معاً ووجدا فستاناً أبيض " مناسباً تماماً " .

## إنه ليس طريقاً ذا اتجاه واحد

فى الأسرة المتحابة تتدفق العناية إلى جميع الاتجاهات ـ بين الأزواج والآباء ، والأبناء ، والإخوة ، والأخوات . والمراهقون ليسوا استثناء من ذلك التدفق . وأحياناً يحتاج المراهقون لمن يقنعهم بالخروج من ميلهم

للعزلة ، والانغماس فِى الذات ، ويشجعهم على التصرف تجاه الآخرين بحب وإيثار .

طلبت الأم من ابنها " ناثان " البالغ من العمر ستة عشر عاماً أن يحضر مباراة كرة القدم التى يشترك بها شقيقه الأصغر ، لأنها لن تتمكن من ذلك ولكنها أرادت أن يحضر فرد من العائلة ويشجع الابن الأصغر .

قال " ناثان " : " أرجوك يا أمى أريد الخروج أنا و " كيلى " بعد انتهاء اليوم الدراسى ولا نريد الذهاب للمدرسة الابتدائية " .

قالت الأم : " أعرف أن ذلك ليس اقتراحاً مثيراً بالنسبة لك ولصديقتك ، ولكن هذا ما نفعله فى هذه الأسرة . لقد حضرت كل مبارياتك " .

قال " ناثان " : " نعم ولكن ... " .

قالت الأم : " يحتاج أخوك أن يرى أحدنا فى مدرجات الجماهير " .

وبهذا ذهب " ناثان " وصديقته لكى يشاهدا الأطفال الصغار وهم يقومون بالجرى فى الملعب . كانت " كيلى " ترى أن ذلك شىء لطيف ولكن " ناثان " لم يشعر بالبهجة إلى أن اندمج فى مشاهدة المباراة . كانت كانت تسديدة من مكان قريب ، واقترب شقيقه من تسجيل هدف . ظل " ناثان " يشجعه على التقدم ولكن الفتى لم يحرز الهدف ، ولكن " ناثان " استمر فى التشجيع بصوت عال عبر الملعب .نظر شقيقه الأصغر إليه وهو على الخطوط الجانبية ، وكان ذلك كافياً لـ " ناثان " لكى يتفهم سبب وجوده هنا . ولم يكن " ناثان " يعرف أن مشاهدة مباراة

أخيه الأصغر ستجعله يشعر بمشاعر إيجابية ، بالإضافة إلى ذلك كانت " كيلى " مبهورة به لأنه " أخ أكبر رائع " .

تعلم " ناثان " بعض الدروس المهمة فى تلك المباراة . أولاً وقبل كل شيء ، كان عليه أن يعترف بأن أمه كانت على صواب ـ لقد ذهبت لكل مبارياته ، والآن أدرك أن هذا ربما قد تضمن بعض التضحيات من جانبها . فى ذلك الوقت كان يعتبر حضورها أمراً مُسلماً به ، ولم يخطر بباله من قبل أنها قد لا تحب كرة القدم .

الآن حان دور " ناثان " لكى يمنح . لقد أدرك الإحساس الرائع بإعطاء بعض العناية والاهتمام لأخيه الصغير . لقد شعر بالفخر بنفسه لأنه استطاع العطاء لأخيه بنفس الطريقة التى كانت الأم تعطى بها له ، وزيادة رصيده عند " كيلى " كانت مكافأته إضافية غير متوقعة . كان من الكافي أن يكون هناك من أجل أخيه ، ليعبر له عن حبه ، ويشجعه على مواصلة اللعب .

## كيف يتعامل الوالدان مع بعضهما البعض

إن مراهقينا عادة ما ينتهبون لكيفية تعاملنا مع من نحب ، وكيف يعاملوننا . من خلال علاقاتنا نعطى مراهقينا القدوة لمعنى أن تحب وتهتم بشخص ما . وحتى لو قلنا لأبنائنا : " لا تقترف نفس الأخطاء التى ارتكبتها " فإن الرسالة الحقيقية يتم نقلها وإرسالها من خلال سلوكنا وليس من خلال كلماتنا .

يتعلم المراهقون من خلالنا كقدوة كيف يتعاملون مع أحبائهم ، فقد يرغبون في اقتفاء أثرنا ، وخطواتنا ، أو قد يقررون عن عمد ألا يكرروا

أنماط سلوكياتنا . وفي أى من الحالتين ، فإنه لا يزال عليهم التعامل مع تأثير قدوتنا عليهم بطريقة أو بأخرى .

من أهم ما نورثه لمراهقينا هى خبرة التنشئة فى كنف أسرة متحابة تتسم بالعناية والاهتمام ببعضها البعض . فمع تلك التنشئة سينجذب أبناؤنا بطريقة طبيعية ناحية الأصدقاء ورفقاء العمر الذين يعرفون كيف يحبون بسخاء .

" كارلى " البالغة من العمر ثلاثة عشر عاماً تم تشخيص حالة والدتها المرضية وتبين أنها مصابة بسرطان الثدى حيث خضعت لعملية جراحية ثم قضت ستة أشهر فى العلاج الكيميائي . كانت الأم ضعيفة ومريضة لمعظم الوقت ، وقد كرس والد " كارلى " نفسه للعناية بها . فكان الأب يعد لها حساءً خاصاً عندما فقدت شهيتها ووزنها بشكل كبير . وكان يفاجئها بقبعات جديدة كل شهر عندما يسقط شعرها . وكان يقضى الوقت بصحبتها ويقوم بتسليتها عن طريق لعب الورق ومشاهدة التلفاز معها والقراءة لها بصوت عال .

وعندما كانت " كارلى " تدخل حجرة نوم أبويها ، غالباً ما كانت تجد والديها متشابكى الأيدى ، أو جالسين معاً بهدوء . أحياناً كانت تنضم إليهما وتجلس على الفراش بجانب الأم . وكانت " كارلى " تحب قضاء تلك الأوقات مع والديها على الرغم من قلقها على الأم .

وبعد شفاء الأم من السرطان ، وانتهاء العلاج الكيميائى تحدثت مع ابنتها عن تلك التجربة وسألتها : " هل تعرفين ما الذى أحدث الفرق الكبير بالنسبة لى أثناء أسوأ اللحظات ؟ " .

قالت " كارلى " وهى سعيدة ، لأن كل ذلك كان فى الماضى : " ماذا ؟ " .

قالت الأم : " اعتناؤكما وحبكما لى أنت وأبوك " .

احتضنت " كارلى " أمها وهى سعيدة وتشعر بالراحة لأن أسوأ جزء من المشكلة قد انتهى .

أضافت الأم قائلة : " أتمنى أن تجدى فى يوم من الأيام شخصاً يعتنى بك بحب مثلما اعتنى بى والدك أثناء ذلك الوقت " .

وافقت " كارلى " على ذلك بكل جوارحها وقالت : " أتمنى ذلك أيضاً " .

لا جدال فى أن " كارلى " سوف تتذكر دائماً العام الذى مرضت فيه الأم ، ولكن سيكون لديها ذكريات دافئة رائعة عن اعتناء والدها بوالدتها بكل حب أثناء تلك الأزمة . ومن المحتمل أن تكبر " كارلى " وهى تتوقع أنها سيتم معاملتها بحب ، مثلما عامل أبوها أمها .

حتى لو لم نكن نحظى بعلاقة اعتناء وحب فى حياتنا ، فمازال فى إمكاننا التحدث لمراهقينا بشأن ما يشكل العلاقة الجيدة . إن هناك نماذج أخرى يمكننا أن نشير إليها بين الأقارب ، والأصدقاء ، أو حتى آباء أصدقاء مراهقينا .

إننا نأمل أن يكبر مراهقونا ويختاروا أصدقاء وشركاء حياة ممن يتصفون بالطيبة والاعتناء بالغير . فنحن نريد لأبنائنا أن يحظوا بزيجات ناجحة مليئة بالاهتمام والتقدير المتبادل .

## تصفية الخلافات

وجود الخلافات أمر لا مفر منه فى أية علاقة . لكننا نأمل أن نكون قد وجدنا طرقاً للتعامل مع عدم تكيفنا مع زيجاتنا ، وعلاقاتنا المهمة بدون استبعاد المحبة . فبينما يتعلم مراهقونا كيف يتعاملون مع أحبائهم من خلالنا ، فإنهم يتعلمون منا طريقتنا في تسوية الخلافات فى العلاقات الحميمة أيضاً . وتلك المهارة الأساسية ضرورية للعلاقات الطويلة الأمد . عندما يسود المنزل جو من التوتر يشعر بذلك أبناؤنا على الفور حتى لو بذلنا ما فى وسعنا لنظهر عكس ذلك . فيدرك المراهقون بسهولة أنماط سلوكنا عندما نتعامل مع صراع ـ وطرقنا المتميزة في التجاهل ، أو المناقشة ، أو الجدال ، أو التسوية ، أو المشاجرة ، أو حل المشاكل ، أو كل ذلك مجتمعاً .

كان والدا " ماريتزا " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً يتشاجران كثيراً وبكل حدة . فقد يندلع الشجار ، ويفصحان عن مشاعرهما لبعضهما البعض بكل وضوح وبصوت عال أياً كان المتواجد معهم . ولكن بعد عدة دقائق ينتهى الأمر ويعود والداها للضحك والاستمتاع . وقد اعتادت " ماريتزا " على ذلك النمط السلوكى الخاص بهما وكانت بكل بساطة تنتظر مرور العاصفة . لكن مشاهدة تلك المشاجرات جعلت صديقتها " لورديز " مستاءة .

سألت " لورديز " " ماريتزا " ذات ظهيرة أحد الأيام : " هل يتشاجر والداك دائماً بنفس الطريقة ؟ " .

قالت " ماريتزا " بلا اكتراث : " لقد تشاجرا شجاراً عنيفاً فى ليلة العودة للمدارس أمام المدرس ، وكان شيئاً مضحكاً " .

فزعت " لورديز " وقالت : " هل تعتقدين أنهما سينفصلان بالطلاق ؟ " .

قالت " ماريتزا " : " لا ، لماذا ؟ " .

بالنسبة لـ " لورديز " ، فإن الشجار يعنى وجود مشكلة خطيرة فى الزواج ، لكن " ماريتزا " كانت تعرف أن ذلك طبع أبويها فقط . لقد راودها الشك ذات مرة أنهما يستمتعان بالشجار ، ومع ذلك سألت الأم عن مسألة الطلاق فيما بعد .

ضحكت الأم قائلة : " طلاق ؟! كلا بالطبع أنا أحب أباك . لماذا تسألين هذا السؤال ؟ " .

أوضحت " ماريتزا " أسئلة " لورديز " .

قالت الأم : " فهمت الآن ، ستعتاد " لورديز " علينا لو مكثت عندنا وقتاً أطول . وربما قد تتعلم شيئاً " .

قالت " ماريتزا " موافقة : " هنا ممتع أكثر ، أما منزلها فهو هادئ أكثر من اللازم " .

ليس الأمر متعلقاً أن هناك أسلوباً معيناً للتعامل مع الصراعات أفضل من أسلوب آخر . المهم هو أن يكون ذلك الأسلوب متبادلاً بين الزوجين وينجح معهما . ويجب أن يرى مراهقونا الكثير من المشاركة ، والمرونة ، وروح الدعابة فى علاقتنا . ويجب أن يرونا نجد حلولاً للصراعات بدلاً من الوقوف مكتوفى الأيدى . ما لا نريده هو أن يتعايش المراهقون في منزل مليء بالصراعات بلا حلول ، والكثير من المشاعر السلبية . فالحياة مع هذا النوع من الإحباط والتوتر صعبة على الآباء والأبناء على حد السواء . وطريقة تعاملنا مع الصراعات تؤثر على مراهقينا حتى عندما نظن أنهم لا

يسمعوننا ، أو عندما نتشاجر فى غير وجودهم . فلدى الأطفال طريقة التقاط للجو العام ، وإذا كان غير مريح فسيجدون العديد من الحجج لتجنب الرجوع للمنزل .

## التسامح والتغاضى

إننا ككبار نعرف أنه مهما كان قدر حب اثنين من البشر لبعضهما البعض ، فلا مفر من أن تُجرح تلك المشاعر أو يحدث جرح في الكرامة فى مرحلة ما على طريق الحياة . نحن نتفهم أهمية الاعتذارات والتسامح فى العلاقات الإنسانية . ويحتاج مراهقونا أن يروا أننا كآباء ، وكأول معلمين لهم ، قادرون على الاعتذار والتسامح مع بعضنا البعض ، وإعادة التواصل مع الغير ، ومواصلة حياتنا ، في حين أن حمل الأحقاد فى العائلة يعتبر درساً محزناً وفظيعاً ينتقل إلى الجيل التالى .

كان والد " تيرى " البالغة من العمر خمسة عشر عاماً يعود للمنزل من العمل كل ليلة وهو يتذمر أكثر من الليلة السابقة . لم تكن الأمور على ما يرام فى العمل ، واضطر الأب لتسريح عدد من الموظفين . وفى المنزل كان صبر الأب ينفد مع الجميع وكان ينزوى مع الحاسوب بأسرع ما يمكن ، وكانت الأم تتفهم الضغط الواقع على الأب حتى جاءت ليلة عيد ميلادها والذى كان الأب ينساه تماماً .

كانت " تيرى " تعرف أن أباها فى مشكلة كبرى وسمعت الأم تقول إن كونه مشغولا وواقعاً تحت ضغط لا يهم ، وليس هناك أى عذر لنسيانه عيد ميلادها .

في الليلة التالية ، أتى الأب إلى المنزل يحمل في يده بعض الورود وهدية وكانت الأم سعيدة . ولكن الأب انزوى كالعادة إلى حجرة مكتبه .

قالت " تيرى " في غضب : " كيف تتحملين ذلك يا أمى ؟ ما هى الغاية من الزواج ؟ " .

عرفت الأم أن هذا السؤال من أكبر الأسئلة التى تطرحها الابنة بخصوص ما هو أكبر من الموقف الحالى . قالت الأم : " إنه وقت عصيب بالنسبة لأبيك ، ولكنه مؤقت وستتحسن الأمور ، ولقد شعر أبوك باستياء حقاً لأنه نسى عيد ميلادى . ولا أظن أنه سيفعلها مرة أخرى " .

استمعت إليها " تيرى " ولكنها لم تتفهم الأمر جيداً ، أو توافق عليه . وبعد عدة أسابيع تحسنت الأمور فى عمل الأب ورجع إلى حالته المزاجية الجيدة . فى تلك اللحظة ذكرت الأم " تيرى " بحديثهما السابق وقالت : " أرأيت ، هذا ما قصدته عندما قلت إن هذا الضغط مؤقت . إن الزواج له مساوئ ومزايا ولكنه لا يزال يستحق ذلك العناء " .

تفهمت الأم مرور زوجها بأوقات عصيبة فى العمل ، وجعلته يعرف أنها كانت تريد منه تذكر عيد ميلادها . هاتان رسالتان منفصلتان استطاعت الأم أن توازن بينهما فى اتصالها مع الأب . إن الأم لم تتخل عن احتياجاتها بسبب ضغط العمل على الأب ، ومع ذلك كانت متعاطفة معه وجدانياً بسبب الموقف الذى وجد فيه . هذه هى القدوة الرائعة لـ " تيرى " ـ الأم هنا تعتنى بزوجها ، وفى نفس الوقت تصر على حقوقها .

عندما نسى الأب عيد ميلاد الأم أدرك خطأه سريعاً ، وأصلح الأمر بهدية جاءت متأخرة . وسهل تجاوبه مع الموقف على الأم أن تسامحه

وتتغاضى عن مشاعرها المجروحة . يعنى الحب أن نجتاز الأوقات العصيبة معاً ، ونسامح بعضنا البعض . يجب أن يرى المراهقون التطبيق العملي لذلك لكى يعرفوا كيف يتغاضون عن الألم ، والإحباط فى علاقات الحب عندما يكبرون .

## الحاجات المتغيرة

يجب أن يكون الحب جزءاً حيوياً من حياتنا اليومية ويتم التعبير عنه من خلال الأمور الصغيرة التى تنم عن الاهتمام والعناية . على سبيل المثال : تضع الأم ورقة تشجيع للابن فى كتاب الرياضيات الخاص به ، أو يتذكر الأب أن يسأل ابنته عن كيف كانت تدريبات الهوكى الخاصة بها ، أو تتوقف الأم فى طريقها من العمل إلى المنزل لكى تشترى الأقلام الملونة التى تحتاج ابنتها إليها من أجل المشروع المدرسى ، أو يرسل الأب أشكالاً كاريكاتورية إلى البريد الإلكترونى الخاص بابنه . هناك عدد لا نهائى من الطرق التى بإمكاننا من خلالها التواصل مع مراهقينا على أساس يومى لو بذلنا بعض الجهد .

ومن بين الطرق الشائعة التى نعبر بها عن حبنا لأبنائنا أن نقول لهم إننا نحبهم ، وأن ننتبه لتفاصيل حياتهم الشخصية لكى نعبر عن حبنا لهم بطرق تتواءم معهم وخاصة وهم يتطورون وينضجون أثناء مرحلة المراهقة . إن الطرق التى نعبر من خلالها عن حبنا لمراهقينا يجب أن تكون مرنة وتتوافق مع طفرات نموهم ، وحالتهم المزاجية ، وتغيراتهم . قد نقضى الوقت فى محاولة إيجاد هدية عيد ميلاد رائعة لمراهق فى الثالثة عشرة من العمر ، ولكننا قد نشترى شهادة تقدير لمراهق أكبر سناً .

وقديرى المراهق الأصغر فجأة اهتمامنا بـه كمحاولـة للـتحكم بـه . فيـتغير مراهقونا انفعالياً بسرعة وبنسبة كبيرة مثلما تتغير مقاس أحـذيتهم سـريعاً عندما كانوا صغاراً .

كان " روجر " البـالغ مـن العمـر ثلاثـة عشـر عامـاً سـعيداً لأن أبويـه يصطحبانه إلى المدرسة كل صباح وكان ذلك في شهر مايو . لكن بعد مرور عدة أشهر فقط ، وفي شهر سبتمبر التالى تغير اتجاه " روجر " للغاية .

قال " روجر " فى صباح أحد أيام الدراسة عندما كانت سـيارة الأسـرة على بُعد عدة مبان من المدرسـة : " يمكننـى النـزول هنـا مـن فضـلك يـا أبى ، ثم يمكنك الانطلاق سريعاً " .

أبطأ الأب من سرعة السيارة وقال : " ليس لدى مانع مـن اصـطحابك حتى آخر الطريق للمدرسة " .

قال " روجر " فى فزع : " من فضلك ! " .

تفهم الأب الموقف وأوقف السـيارة ، وقـال مُمازحـاً : " هـل تخجـل منى ؟ " .

تلعثم " روجر " قائلاً : " لا يا أبى ليس هذا هو السبب " .

ابتسم الأب وقال : " حسناً يا " روجر " استمتع بوقتك " .

قال " روجر " : " شكراً لك يا أبـى " ثـم وضـع حقيبتـه علـى كتفـه وانطلق إلى عالمه .

**يجـرب مراهقونـا شـعورهم بالاسـتقلال ، ويريـدون أن يشـعروا بـأنهم يتصرفون بالاعتماد على أنفسهم حتى لو اقتضـى الأمـر سـير مسـافة عـدة مبان إلى المدرسة مثـل الحالـة السـابقة . كـان " روجـر " يريـد أن يظهـر للآخرين وكأنه يذهب للمدرسة بمفرده على الرغم من أنه فـى الحقيقـة لا**

يزال يحتاج إلى أبيه ، وإلى الاختلاء به على انفراد لمدة عشر دقائق كل صباح . أن نتمتع بالمرونة فى كيفية تعبيرنا عن حبنا لمراهقينا يعنى التقبل ، والتجاوب مع نموهم ، وحاجاتهم المتغيرة للاستقلال . وهذا يعنى ألا نأخذ الأمور بصفة شخصية عندما يخجل ابننا المراهق من الظهور علناً معنا ، أو يبتعد عنا عندما نحتضنه عند توديعه ، وأن نتفهم أن مراهقنا لا يزال يحتاج إلينا حتى ولو لم يكن علناً . يوجد توازن دقيق بين أن ندع الأمور بالتدريج أثناء نضج مراهقينا ، وبين الاهتمام بهم بالحب والاعتناء الذى كنا نوليه لهم وهم صغار . قد نضطر حتى أن نذكر أنفسنا بكلا الجانبين : " إنها فى الخامسة عشرة من العمر ، ويمكننى أن أدعها تسهر خارج المنزل لوقت أطول " ، والجانب الآخر : " على الرغم من أنها أطول منى بأربع بوصات ، فإنها لا تزال تحتاجنى لأساندها وأطمئنها " .

## العاطفة العابرة ليست مثل الحب

العاطفة العابرة ليست مثل الحب على الرغم من الصورة التى تظهرها أفلام " هوليود " عن الرومانسية والشهوة والحب . لو أننا نصدق كل ما نراه على الشاشة الفضية ، فقد نعتقد أن الحب هو الإثارة ، والمخاطرة وربما تصميمات الديكور الفخمة . لكن علينا أن نتخيل ما سيحدث بعد خمس سنوات من النهاية السعيدة المزعومة لكل فيلم سينمائى . لكن مراهقينا لا يمتلكون هذا المنظور ذا المدى البعيد ، وبالنسبة لهم فإنهم يعتبرون خطأً الإثارة والعاطفة العابرة وليدة اللحظة وكأنها حب .

وتتسم التفرقة بين العاطفة العابرة والحب الحقيقى بأنها تنطوي على التحدي للمراهقين حيث تنشط الهرمونات لديهم ، ويكون تحكمهم فى اندفاعاتهم لم ينضج بعد . ولديهم مفاهيم خاصة عن الرومانسية . لكننا نريد لمراهقينا أن يعرفوا الفرق بين العواطف العابرة ، وبين الحب الحقيقى لكى يتخذوا قرارات حكيمة بشأن ارتباطاتهم العاطفية . فبعد سنوات قليلة سيصبح مراهقونا شباباً وكثير منهم سيتخذ قرارات مهمة بخصوص شركاء الحياة . فحينها نريدهم أن يعرفوا الفرق بين الانجذاب إلى الآخر ، والحب الحقيقى .

كانت الأم تراقب ابنها " دينيس " عن قرب وكانت تعرف أن ابنها البالغ من العمر ستة عشر عاماً كان يواعد " بيتانى " وهى من أكثر البنات شعبية فى المدرسة . ولم تكن تريد الأم أن تحرج ابنها عاطفياً ، ولكن لم يكن لديها الكثير لتفعله ، حتى توقف ما يحدث . كان انجذاب الفتى للفتاة أقوى من أى شىء يمكن للأم أن تقوله . وعندما انفصلا عن بعضهما البعض بعد شهر تقريباً كان " دينيس " فى حالة سيئة للغاية ، ولم تتمكن الأم من مواساته . لكن الجانب المشرق فى ذلك الأمر أنه أصبح يقضى أوقاتاً أطول فى المنزل ويؤدى بعض الحاجيات لوالدته . وبينما كانا يستقلان السيارة حاولت الأم فتح باب الحوار .

قالت الأم : " من الرائع أن تكون قريباً ومتواجداً معنا هذه الأيام " .

قال " دينيس " في فتور : " نعم " .

استأنفت الأم حديثها قائلة : " أعرف أن السبب في ذلك أنك لن ترى " بيتانى " بعد الآن " .

قال " دينيس " وهو يتنهد : " نعم " .

أبـــدت الأم ملاحظتهـــا قائلـــة : " لم تمتـــد العلاقـــة لفـــترة طويلة " .

قال " دينيس " : " أعتقد أنها لم تكن تعتـزم ذلـك ، كانـت البدايـة هى الأكثر إثارة " .

قالت الأم : " أوه " وهى تعرف جيداً أن ابنهـا يقـول ملحوظـة قيمـة على الرغم من أنها مؤلمة . امتنعت الأم عن انتقاد " بيتانى " علـى الـرغم من أنـها كانت على وشك ذلك ، وظلت تدلي بعبارات قصيرة علـى هيئـة ملحوظـات ، ولم تفـترض أى افتراضـات أو تعطـى أى تفسـيرات ، بـل أعطت فرصة جيدة لابنها ليشاركها بما يريد التحدث بـه . بالإضـافة إلى ذلك ، فهى لم تدفعه لكى يكون أكثر صراحة عن طريق طـرح الكـثير مـن الأسئلة ولكنها استمعت لما قاله بتفكير عميق .

وبعد فترة صمت طويلة قالت الأم : " إننى آسفة من أجلك " .

قال " دينيس " : " شكراً لك ، لن أكون متسرعاً المرة القادمة " .

قالت الأم : " تلك فكرة جيدة ، وبذلك سيكون لـديك فرصـة أفضـل لكى تشعر هل ترغب الفتاة فى نفس الأشياء التى ترغبها أنت فى العلاقة أم لا " .

قال " دينيس " : " نعم " .

في المحادثة السابقة لا يقول " دينـيس " الكـثير ـ مثلمـا يفعـل بعـض المراهقين ـ ولكن تلك المحادثة القصيرة تغطى منطقة مهمة . فقد نجحـت الأم فى إيصال ما تريد إلى ابنها عن طريق البناء علـى جملـة قالهـا ابنهـا

بقولها : " تلك فكرة جيدة " . إن تلك الطريقة تزيد من احتمال رغبة الابن في الإنصات إليها .

بجانب تعلم الحب من المثال الذى نقدمه لهم ، فلا شك أن مراهقينا سوف سيتعلمون الحب مثلنا ـ أى عبر الخبرة ذاتها . وهذا عادة ما يتضمن فقدان الحبيب ولو مرة واحدة على الأقل . على قدر ما يمثل ذلك من صعوبة . فإن تجربة الإحباط العاطفى أثناء مرحلة المراهقة أثناء تواجد مراهقينا وسط الملاذ الآمن الذى يتمثل فى عائلاتهم قد تكون تجربة قيمة بالفعل . سيتعلم مراهقونا من تلك التجارب على الأقل أن جراح قلوبهم تندمل ، وتستمر الحياة ـ إن لم يتعلموا شيئاً آخر . لو تحطم قلب أحد أبنائك من المراهقين عليك أن تأخذ مشاعرهم مأخذ الجد حتى لو بدا الأمر كعلاقة عابرة أو حتى لو استمرت لمدة ثلاثة شهور فقط .

والمراهقون حساسون ومعرضون للخضوع للعواطف الجياشة بالإضافة إلى الرومانسية . والأمل فى إيجاد الحب الحقيقى الذى يفقد الطرفان نفسيهما فيه ، ويجدان نفسيهما من خلاله هو أمل لا يمكن مقاومته ، ولكن الحب يحتاج وقتاً لكى يتطور ، ويتعمق ، ويحتاج مراهقونا للوقت لكى ينضجوا بالقدر الكافى ، حتى يتعرفوا على ذلك فى أنفسهم وفى الآخرين . من كل تجربة سيتعلمون المزيد من الصفات التى يبحثون عنها فى رفيق الحياة . ونريد أن نولى مراهقينا العناية ، والاهتمام أثناء تلك العملية مع بعض النصائح المنتقاة .

## حُب الشباب

على الرغم من أن معظمٍ العلاقات الغرامية بين المراهقين تستمر بضعة أسابيع أو شهور أو أحياناً لعدة سنوات إلا أن هناك مراهقين يقعون فيٍ الحب ثم يرتبطون مدى الحياة . الدرس الذى نتعلمه هنا هو ألا نقلل أبداً من شأن قوة الحب لدى مراهقينا الذين يبدو عليهم انعدام الخبرة . وصغر السن . في الحقيقة لن تدوم معظم تلك العلاقات ، ولكن القليل منها سيدوم مدى الحياة ويستمر . ومثل هؤلاء المراهقين نجحوا بطريقة ما فى النضج وحدهم أو مع محبيهم وتجاوزوا المسافات البعيدة والإغواء الذى لا مفر منه والتحولات الشخصية . وربما نعرف ككبار ثنائياً كهذا منذ أيام مراهقتنا .

" ديردر " و " تود " ظلا صديقين منذ المرحلة الابتدائية وعندما أصبحا فى السادسة عشرة من العمر وقعا فى غرام بعضمها البعض . وكان والدا " ديردر " معجبين بـ " تود " ولكن الآن لديهما منظور مختلف تجاهه . وعندما أصبحت العلاقة أكثر جدية وترابطاً ، بدأ الأب فى طرح الأسئلة على ابنته " ديردر " .

قال الأب فى غضب فى ظهيرة يوم أحد : " ما الذى سيحدث عندما يذهب كلاكما إلى الجامعة ؟ " .

نظرت إليه " ديردرٍ " فى دهشة وقالت : " لا أعرف ، فهذا سيحدث بعد عامين تقريباً ، وأنا لست قلقة بشأن هذا الآن " .

أصّر الأب قائلاً : " نعم ولكن عليك أن تفكرى فى تلك الأمور " .

ردت " ديردر " سريعاً : " لا لن أفعل ، إننا سنفكر أنا و " تود " فى ذلك عندما نستعد له " .

تراجع الأب في صمت ولكنه لم يشعر بسعادة . كان قلقاً على ابنته ؛ فلم يكن يريدها أن تؤذى نفسها بهذه السرعة . إنه يعرف أنه لا توجد طريقة يتسنى بها لهذين الطفلين معرفة ما يريدان على المدى البعيد .

لكن لو أن الأب قال بطريقة تلقائية : " تعلمين أنني معجب بـ " تود " بالفعل ، وأحياناً أقلق عليكما " لكان قد حظى بحوار أكثر إشباعاً .

فربما حينها كانت " ديردر " ردت عليه بدهشة وفضول : " لماذا يا أبى ؟ " .

وكان الأب سيقول : " حسناً ، لا أريد لأحد منكما أن يُجرح عاطفياً .. " ، ثم يتوقف عن الكلام وينتظر من " ديردر " ملء الفراغ .

وكانت الابنة قد طمأنت أباها قائلة : " نحن نتحدث عن أمور كثيرة ، لا تقلق بشأننا " .

قد يبدو هذا الحوار غامضاً وقصيراً لكنه فى الحقيقة يحقق عدة أشياء . أولاً وقبل كل شيء ، هذا الحوار سيجعل الأب يبقى على اتصال مع ابنته بدلاً من الانفصال عن بعضهما البعض مثلما حدث نتيجة للمحاولة السابقة . كانت تلك المحادثة ستمكن الأب أيضاً من التعبير عن إعجابه بصديق ابنته وتأييده لعلاقتهما وفى نفس الوقت يصرح بما يقلقه . إن هذا الحوار المقتضب كان سيمهد الطريق للأب حتى يقول فيما بعد : " أتمنى أن تفكري أنت ، و " تود " فى الكليات المناسبة لكل منكما بدلاً من الكليات القريبة من الناحية الجغرافية لتكونا بالقرب من بعضكما البعض " . فمثل ذلك التعليق كان سيظهر القلق على كليهما معاً ، ويوضح أن الأب يأخذ علاقاتهما مأخذ الجد ويهتم بكليهما .

نحتاج إلى التطرق إلى موضوع العلاقات العاطفية بين المراهقين بكل رقة . فإذا لم نعتقد أن ثمة مشكلة نوعاً ما فى تلك العلاقة ، يجب أن نتحلى بالحكمة ، ونتقبل احتمال أن العلاقة قد تكون جادة . فقد يحتفل والد الفتاة بالأعياد مع " تود " للأربعين سنة القادمة . من المُجدى أن نحترم العلاقات العاطفية لمراهقينا ونأخذ قدرتهم على الحب والنمو مع من أحبوا مأخذ الجد . والاهتمام بأولادنا قد يمتد بصورة طبيعية ليشمل شركاء حياتهم الذين اختاروهم ، وتلك هى الطريقة التى تتسع بها العائلات لتصبح عائلات كبيرة .

## الحب ، والعلاقات غير المشروعة

بالطبع قد تتضمن علاقات الحب بعضاً من السلوكيات غير المشروعة . قد يكون من غير اللائق أن نفكر فى مراهقينا على أنهم يمارسون أى نوع من السلوكيات غير المشروعة ولكن يجب أن نبدأ فى إعداد أنفسنا لمواجهة ذلك . فعلينا أن نتذكر أن مراهقينا يتعلمون العلاقات العاطفية ، والتعبير الجسدى عن الحب من أبسط درجاته إلى أقصاها كجزء من العلاقات العاطفية ، ونأمل ألا يكون ذلك هدفاً فى حد ذاته . ونحتاج أن نكون واضحين بشأن قيمنا بالنسبة لأبنائنا .

ولو كنا نريد أن يعرف أبناؤنا ما الذى نتوقعه منهم بشأن طريقة التعامل مع حياتهم الخاصة ، فعلينا أن نتحدث إليهم بصراحة وصدق . على سبيل المثال ، لا يكفى أن نقول : " يجب " . فالكثير من المراهقين ، ذكوراً وإناثاً ، قد يحافظون على ذلك الوعد الذى قطعوه على

أنفسهم ، ولكنهم فى نفس الوقت يدخلون في سلوكيات غير مشروعة أقل حدة .

أيضاً كلما نضج مراهقونا سوف تتغير ظروفهم . والطريقة التى نتحدث بها مع مراهقينا عن الحب ، والعلاقات الخاصة يجب أن تعكس مرحلة نموهم وتكون متوائمة مع خبرات حياتهم الحالية . قد نقول لفتاة في الثالثة عشرة من العمر : " لا أريدك أن تجلسى مع أى ولد وحدكما فى الحفل " ، ولكن نقول لفتاة في السادسة عشرة ، وقد دخلت فى علاقة عاطفية منذ ستة أشهر عبارة مختلفة بناء على قيمنا العائلية . بعض الآباء قد يقولون : " أعرف أن الأمر مغرٍ ، لكن لا أريدك أن تتورطى فى مثل هذا الأمر " .

والدة " جودى " أعطتها رسالة محددة تبدو صالحة للتطبيق عبر جميع سنوات المراهقة " لا تفعلى أى شيء أنت غير مستعدة لفعله حتى تشعري بالرضا عن نفسك فى اليوم التالى " . وقد أفلحت تلك النصيحة مع " جودى " عندما كانت فى الخامسة عشرة من عمرها عندما ضغط عليها صديقها لكى يتودد إليها . فعن طريق مساندة الأم لها ونصيحتها باحترام نفسها ، والثقة فى قراراتها ، قررت " جودى " أن تمارس الحب في الإطار الشرعي .

لو لم نتمكن من التحدث مع مراهقينا بطريقة متفتحة فقد نواجه مفاجآت عديدة . نأمل أننا كنا قد تحدثنا معهم عن العلاقات الحميمة كجزء من علاقة الحب منذ أن بدأوا يتساءلون وهم صغار عن كيف يأتى الأطفال إلى الحياة . ويوجد هدفان من التحدث مع مراهقينا عن العلاقات الحميمة والحب . أولاً : نريد أن نكون متفتحين لكى يتمكن أبناؤنا من

التحدث أو السؤال عن أى شيء يريدونه . ثانياً : نريدهم أن يعرفوا ما هى قيمنا وما الذى نتوقعه منهم من سلوك .

القيمة الأساسية هنا هى أن الحب والعلاقات الحميمة متشابكان وجزء طبيعى من بعضهما البعض . أما التورط في علاقات غير مشروعة بأية صورة ، فإنها سلوكيات ليست مقبولة خارج علاقة شرعية . بالطبع سيجرب مراهقونا بعض العلاقات ، لكن موقفنا يظل هو أن الجنس جزء من علاقة اهتمام حميمة وشرعية . ونريد أن تصل تلك الرسالة لمراهقينا بطريقة تتناسب مع مرحلة نموهم وتتواءم مع خبرتهم . ومن ثم فبينما يكبر مراهقونا وتتغير الظروف قد تتطور حواراتنا لكى تكون ملائمة لنضجهم المتنامى .

## علاقة الآباء بالأبناء

فى بداية مرحلة المراهقة تظل أدوارنا محددة بوضوح كآباء وأبناء . ومع ذلك ، فإنه عاماً بعد عام ، وأحياناً شهراً وراء شهر ، قد يتحدانا مراهقونا . نعم إننا نظل نحبهم بنفس القدر على الرغم من أى شيء ولكن علاقتنا تتغير بهم بطريقة ملحوظة . فبينما يحصلون على الخبرات والاستقلال قد نفقد موقعنا كسلطة أخيرة ، وخبراء فى الحياة . ومع نهاية مرحلة المراهقة تختلف العلاقة تماماً . عندما يدخل مراهقونا مرحلة الشباب ، يجب أن نبدأ فى تنمية علاقتنا معهم على أنهم أكثر نضجاً كنوع من التقدير المتبادل .

لكن حبنا لهم يجب أن يتحمل كل هذه التحولات التى قد تكون مؤلمة أحياناً . وأحياناً قد يبدو الأمر وكأن مراهقينا لا يحبوننا أو حتى أنهم لا يحبوننا بالمرة . ومع ذلك ، فإنهم بينما ينضجون ويخرجون بالتدريج من احتياجاتهم لجعلنا نبتعد عنهم في مرحلة المراهقة ، فسوف يتعلمون كيف يعبرون عن حبهم لنا بطريقة جديدة للغاية .

كانت والدة " دون " البالغة من العمر تسعة عشرة عاماً مسافرة بالطائرة لتزور ابنتها فى الكلية حيث قابلتها " دون " فى المطار وانتظرتا معاً لتلتقطا الحقائب . وعندما بدأت الأم فى أخذ الحقائب من على السير الكهربائى ، وقفت " دون " فى طريق الأم لتمنعها من ذلك .

قالت " دون " : " سأحضر الحقيبة يا أمى ، إنها كبيرة " .

تراجعت الأم إلى الخلف وتركت ابنتها تساعدها .

قالت الأم بينما تقوم ابنتها بحمل الحقائب : " لم أستطع تحديد ما الذى سأحضره من الحقائب ولذلك أحضرتها كلها " . وفى تلك اللحظة أدركت الأم تبادل الأدوار المؤقت الذى حدث . وبينما بدأت " دون " فى سحب الحقيبة الكبيرة وضعت الأم يدها على ذراع الابنة لتمنعها من ذلك وقالت : " شكراً لك ، إنها ثقيلة حقاً " .

اكتفت " دون " بالابتسام ثم قالت : " لا مشكلة يا أمى " . ثم انطلقتا لتستمتعا بعطلة نهاية الأسبوع معاً فى الكلية .

عندما نسترجع الماضى ، نجد أننا عندما قررنا أن ننجب أطفالاً كنا بالطبع نأمل ونتوقع أن نحظى بعلاقة جيدة مع أبنائنا ، ونستمتع معهم مدى حياتنا . لقد بدأت علاقة " دون " بأمها تتغير ؛ لكنه ذلك التغير الطبيعى الذى يحدث عندما يقترب مراهقونا من مرحلة الشباب .

فى تلك المرحلة نتقدم فى العمل ، وينضج المراهقون أكثر ، وتصبح أدوار الآباء والأبناء أكثر مرونة بينما يدرك مراهقونا أن بإمكانهم الاعتماد على أنفسهم أكثر ، والاستقلال بحق . يحدث الازدهار في علاقة الآباء والأبناء عندما يدخل أبناؤنا مرحلة الكبار ، ونتمكن من منح العناية والاهتمام والحب والصداقة وتلقيها .

## لا شيء أهم من مشاعر الحب

التعبير عن حبنا لمراهقينا عن طريق الاهتمام والاعتناء بهم باستمرار هو أهم مسئولية أبوية عبر كل مراحل طفولتهم بما في ذلك مرحلة المراهقة . وعلينا أن نعترف بأن أبناءنا لا يسهلون علينا تلك المهمة ، ولكن يجب أن نكون واضحين فى إظهار حبنا لهم ، على الرغم من أننا قد لا يعجبنا ما يفعلونه . ويتخذ المراهقون الذين يشعرون بالحب والاهتمام من جانب الآباء ، والذين يتمتعون بالتواصل مع آبائهم قرارات أفضل لأنفسهم بشأن المشاكل الخطيرة للغاية في مرحلة المراهقة : المخدرات ، الكحوليات ، قيادة السيارات ، العلاقة بالجنس الآخر .

أن يكبر مراهقونا وهم يشعرون بالحب والأمان يجعلهم يصبحون شباباً يمكنهم البدء فى بناء حياتهم بتفاؤل وثقة . وبذلك ستزداد قدراتهم على إيجاد طريقهم فى هذا العالم ، واكتشاف كيف ينجحون ويساهمون فى الحياة ، وسيتمكنون أكثر من العطاء فى علاقاتهم العاطفية ، ومن المحتمل أن يختاروا شركاء حياتهم ممن يحبونهم كثيراً فى المقابل . لا شك أن الإحساس بأنهم محبوبون يشكل الأساس النفسي في المقابل .



# إذا عاش المراهقون فى جو من التوقعات الإيجابية فسيساعدون على بناء عالم أفضل

إن توقعاتنا لمراهقينا تساعدهم على تحديد مستقبلهم . وسواء كنا نعبر عن توقعاتنا بكل وضوح ، أو حاولنا الاحتفاظ بها لأنفسنا ، فإن ما نتوقعه منهم يتسرب بطريقة ما ليصبح ما يفترضونه لأنفسهم ، كما تؤثر آمالنا وأحلامنا لهم بالإضافة إلى إحباطاتنا أيضاً على توقعاتهم لأنفسهم ، وحياتهم ، وعالمهم .

التحدى القائم لنا كآباء هو أن نحدد توقعاتنا بحيث لا تكون مبالغاً فيها بل تكون واقعية وملهمة وملائمة لمراهقينا ، وفى نفس الوقت ذات مغزى . فلو توقعنا أكثر من اللازم قد يكبر أولادنا وهم يشعرون بالفشل ، ولو توقعنا أقل من اللازم قد لا يرتقون لمستوى قدراتهم بأكملها . ليس هذا من السهل ولكن علينا أن نتمكن من رؤية مراهقينا كما هم فى الواقع ، ونتقبل مدى قدراتهم ، ونشجع

نقاط قوتهم ؛ لأنه يندر وجود طريقة لمنع أن يكون لنا توقعات بشأن مراهقينا . إننا حتى لو لم نتفوه بها ، فإن لدينا أحلاماً وآمالاً بخصوص نوع الحياة الذى نطمح فيه لأولادنا ، ونوع العالم الذى سيعيشون فيه فى المستقبل .

وتوقعاتنا عن الحياة على وجه العموم تحدد أيضاً رؤية مراهقينا للعالم ، فرغم كل شىء يرى أبناؤنا العالم من خلالنا أولاً . إن القدوة التى يكبر بها مراهقونا ، ويأخذونها كأمر مسلم به هى كيفية معايشتنا للحياة وما نعتقد به سواء كان ذلك الاعتقاد متفائلاً ، أو يسوده مسحة من التشاؤم . وعلى الرغم من أن مراهقينا فى النهاية يجدون موقفهم فى الحياة ، إلا أن اتجاهاتنا بشأن العالم ومستقبل أبنائنا قد تقيدهم أو تقويهم أثناء مرحلة المراهقة .

أرادت " بروك " البالغة من العمر خمسة عشر عاماً وأصدقاؤها المقربون أن يجمعوا بعض الأموال لزميلة لهم تحتاج عملية زرع نخاع . أثارت " بروك " تلك القضية مع والدتها واقترحت فكرة بيع المخبوزات .

قالت الأم : " لا أعتقد ذلك ، فبيع المخبوزات قد يجلب بضع مئات من الدولارات فقط ولن يحدث ذلك فرقاً كبيراً " .

تخلت " بروك " عن الفكرة وقالت : " أعتقد أنك على حق " .

كانت الأم تعرف أنها واقعية بشأن فكرة بيع المخبوزات ، ولكنها لم تقصد تثبيط عزيمة ابنتها . وفى اليوم التالى فتحت الأم باب الحوار مرة أخرى .

قالت الأم : " هل فكرت فى طرق أخرى لتجميع الأموال ؟ " .

قالت " بروك " : " نعم ، ولكنى لست متأكدة من أنها ستجلب قدراً كافياً من الأموال " . كان ذلك الرد لـ " بروك " انعكاساً لحالة التشاؤم لدى الأم .

ولكن فى تلك المرة أدركت الأم أن عليها تنحية تشاؤمها جانباً لكى تشجع ابنتها على حماسها المتفائل .

قالت الأم : " ما الذى تفكرين به ؟ " .

قالت " بروك " : " حسناً ، ما زلت أفكر فى بيع المخبوزات " .

استمعت الأم بهدوء وبتعقل ، فاستطردت " بروك " : " أعتقد أننا قد نجمع بين تلك الفكرة وغسيل السيارات . فقد يتناول الناس وجبة سريعة وهم ينتظرون حتى يتم غسيل سياراتهم . فلو أعجبهم ما يأكلون سيشترون المزيد منه ليأخذوه للمنزل " .

قالت الأم التى كان تفكيرها عملياً دائماً : " ويمكنك تقاضى أجر أكبر على غسيل السيارات لأن الناس ـ تود التبرع لقضية جيدة " .

ذهبت " بروك " بعد ذلك الحوار القصير لكى تتصل هاتفياً بأصدقائها وبدأت فى التنظيم . استمر غسيل السيارات وبيع المخبوزات فى عطلة نهاية الأسبوع لمدة ثلاثة أيام ، وجنى الشباب خمسمائة دولار . وفجأة كان الجميع يعد المخبوزات ، وينظف السيارات ، ويساهم فى الصندوق المالى لدعم المرضى .

يُحسب للأم أنها أدركت أنها تحتاج التركيز على أمور أخرى خلاف المال . إن فكرة " بروك " عن بيع المخبوزات كان تعبيراً عن عطفها ، ورغبتها فى المساهمة فى علاج زميلتها فى الفصل . فبعد أن أعادت الأم التفكير فى ذلك الأمر ، أدركت أن الأهم هو مساندة ابنتها

بسبب قلقها على زميلتها . إن علينا كآباء أن نحافظ على منظور واسع الأفق بخصوص المسئوليات التى يتعهد بها مراهقونا . ويمكن أن نسأل أنفسنا أسئلة مثل : " كيف سينضج مراهقنا كنتيجة لذلك الموقف ؟ كيف ستساهم تلك الخبرة فى تنمية شخصيته ؟ ما الذى سوف يتعلمه نتيجة لمجهوداته ؟ " .

إن التوجهات الإيثارية لمراهقينا عادة ما تكون مثالية وغير ناضجة . وبعض المشروعات ستنجح أفضل من غيرها ، والبعض الآخر قد لا ينجح تماماً . مهما كانت النتيجة ، فمهمتنا كآباء أن ندعم النوايا الحسنة لمراهقينا ، وننميها . إننا لا نريد أن تقيد خبراتنا المتراكمة أو معرفتنا بالعالم مصدر إلهام مراهقينا ، بل نريد أن نؤمن برؤيتهم ، وقدرتهم على إحداث الفرق ، لأنهم يقومون ببناء مستقبل لأنفسهم والعالم .

## حدد توقعاتك بما يتناسب مع ابنك

بما أن هدف مراهقينا الأوحد يبدو أنه تحدى إرادتنا ، فقد نحتاج أن نذكر أنفسنا بأنهم يريدون أن يتعايشوا وفقاً لتوقعاتنا ، ولا يريدون أن يخذلونا ، بل إنهم قد يخافون أو يفزعون من فكرة أنهم قد يخذلوننا ، لذلك لا ينبغى أن نجعل توقعاتنا أعلى من قدراتهم ، أو غير واقعية ، كما لا نريد لمراهقينا أن تسيطر عليهم فكرة الرغبة فى الوصول إلى الكمال فى محاولة يائسة لإرضائنا . غالباً عندما تكون أهدافنا لمراهقينا أكبر من اللازم ، ولكن تلك مشكلتنا نحن وليست مشكلتهم هم . لذا يجب أن نكون صرحاء جداً مع أنفسنا وألا نتوقع من مراهقينا إشباع رغباتنا الأنانية الخاصة .

والسبب الآخر الذى يجعلنا نحدد توقعاتنا بواقعية هو أننا قد نضطر لمواجهة بعض الإحباطات الحقيقية . فقد لا يتمكن مراهقونا من أن يصبحوا كما تمنينا ، وقد نضطر لتقبل الواقع ببساطة . لكن كلما تقبلنا مراهقينا بنقاط قوتهم ونقاط ضعفهم بصدر رحب ، سيكون من الأسهل علينا أن نتخلص من التوقعات غير الواقعية .

كانت " دارلين " البالغة من العمر سبعة عشر عاماً رياضية موهوبة ، ومرشحة للتقدم إلى فريق كرة السلة التابع للولاية بالإضافة إلى إمكانية تمتعها بمنحة كاملة للدراسة الجامعية . كانت أمها فخورة بها ، وكانت تحضر كل مبارياتها ولكن ظل الإحباط الذى تشعر به الأم طى الكتمان .

لم تكن " دارلين " فى ثقافة والدتها ، ولم تكن تقرأ أى شىء للمدرسة إلا إذا كانت مضطرة لذلك للغاية ، ولم تكن تفكر بطريقة عقلانية ، أو تناقش الآراء الفلسفية للآخرين . وقد كانت الأم تجد صعوبة فى التخلى عن أن يكون لديها ابنة تفكر مثلها ، وتشاركها فى اهتماماتها . كانت الأم تهدى إلى " دارلين " كل عيد ميلاد كتاباً قيماً على الرغم من أن " دارلين " لا تقرأ الكتب . وقد تخلت الأم مؤخراً عن محاولاتها مع الكتب ، أصبحت الآن تجمع مقالات من المجلات والجرائد لابنتها لتقرأها .

سألت الأم ابنتها قائلة : " هل قرأت المقال الذى تركته لك من الصفحة الرياضية فى جريدة " صنداى " ؟ إنه يصف الإعداد الذهنى الذى يقوم بها الرياضيون الأوليمبيون . اعتقد أنك ستكونين مهتمة به " .

قالت " دارلين " في مرح ، وهى فى طريقها للتدريب : (( ليس بعد ، ولكن شكراً يا أمى )) .

كانت الأم تعرف أن ابنتها ربما لن تقرأ حتى المقالات الصحفية القصيرة التى أعطتها إياها . لم يكن يبدو على " دارلين " أنها تتوقف بالقدر الكافى للتركيز على ما تقرؤه . ومع ذلك كان كل ذلك مصدراً دائماً لإحباط الأم .

إن تبنى توقعات غير ملائمة لمراهقينا يسبب لنا الإحباط . وفى المثال السابق ، كانت " دارلين " تعيش على طبيعتها ، وسجيتها ، وكانت الأم من الحكمة لأن تحتفظ بتوقعات واقعية وتستمتع بابنتها كما هى بشخصيتها ـ طفلة مرحة ومتفائلة ، والتى أصبحت نجمة رياضية .

## التخلى عن التوقعات

كلما استطعنا بناء توقعاتنا على حسب إمكانات مراهقينا ستزداد قدرتنا على تقديرهم التقدير الطبيعى كمراهقين من طراز فريد من نوعه . قد نتمكن بذلك أيضاً من تخيلهم فى المستقبل كشباب ـ وليس فقط كأبنائنا الصغار .

وتخيلنا لما سيكون عليه مراهقونا كشباب يجعلنا أولاً ندرك الوقت القصير المتبقى لنا معهم . وعندما نتفهم ذلك سندرك كم كنا نريد تعليمهم أشياء كثيرة قبل أن يسيروا بمفردهم فى موكب الحياة . وكذلك ، فإن تخيلهم فى العشرينات من عمرهم يساعدنا على إدراك وتنمية اهتماماتهم المحتملة ومواهبهم الحالية .

" ديميتريوس " البالغ من العمر أربعة عشر عاماً كان رجل أعمال بالفطرة . عندما وصل للصف الثامن كان يشترى تذكارات رياضية ، ويبيعها فى مزاد فى موقع للمزادات على الإنترنت وكان يربح كثيراً . بدأ أولاً ببطاقات " البيسبول " ، وتوسع فى العمل بالتدريج . وقد أخفق والداه فى إدراك مهارته الناشئة فى عالم الأعمال وعشقه لذلك العمل . بدلاً من ذلك كانت آمالهم معقودة على التحاق الابن بكلية الطب . فقد كانا يحلمان دائماً بأن يكون فى عائلتهما طبيب ، وكانت مادة العلوم سهلة بالنسبة لـ " ديميتريوس " ، لكن لسوء حظهما لم يكن الابن مهتماً بالطب .

سأله الأب فى إحدى الليالى : " لماذا تضيع وقتك على الإنترنت ؟ " قال " ديميتريوس " وهو مفعم بإحساس بأهمية الذات الذى يسود مرحلة المراهقة : " ماذا تعنى بقول " تضيع وقتك " ؟ إننى أعمل " .

قال الأب بلهجة شبه ساخرة : " تعمل ؟ " .

قال " ديميتريوس " : " نعم لقد ربحت ألف وخمسمائة دولار حتى الآن هذا العام " . كان يعرف الابن أن ذلك سوف يصدم أباه ويجعله يأخذه مأخذ الجد .

استمع الأب لابنه فى تلك الليلة وتعلم درساً حقيقياً فى الاقتصاد الجديد . بصراحة لم يكن الأب يصدق ما يفعله ابنه تقريباً ، وكم الأموال التى ربحها . بدأ الأب يدرك أن ابنه يقوم بالعمل عبر الإنترنت ، وبدأ يرى ابنه كما يود ابنه أن يراه بدلاً من أن يراه كامتداد لنفسه وأحلامه .

تلك كانت الخطوة الأولى لأبويه للتخلى عن أحلامهما ، وتعديل توقعاتهما حسب مواهب واهتمامات الابن . قد لا يكون ذلك سهلاً عليهما على الرغم من أن الابن ناجح فى مشاريعه . قد يكون لهما أهداف ومعايير يريدان من ابنهما أن يحققها ، ولكنهما يحتاجان لتعديلها لكى تكون متوائمة مع " ديميتريوس " .

ونحن كآباء ، يجب أن يتخلى الكثير منا عن خطط محددة لمراهقينا ، ونحترم حقهم فى تحديد مصائرهم . وعلى الرغم من كل هذا يمكننا الاحتفاظ بآمالنا وتوقعاتنا العامة كأن نريد لمراهقينا أن يجدوا حياة عملية ذات مغزى ، وأن يكونوا علاقات حب ، ويكونوا أسر خاصة بهم ، ويساهموا بطريقتهم الفريدة فى بناء عالم أفضل .

## توقع الأفضل

ينبغى أن نتمكن من الاحتفاظ بثقتنا فى مراهقينا ورؤيتنا الإيجابية لهم مهما كانوا يفعلون . ويجب أن نعترف أن هذا ليس سهلاً تماماً وخاصة عندما نكون مستائين من اتجاههم أو سلوكهم .

حضر أحد الجيران فى ليلة من ليالى الصيف فى وقت الغروب تقريباً لكى يتحدث مع والدى " دوج " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً . يبدو أن " دوج " وأصدقاءه كانوا يلعبون البيسبول ، ودهسوا حوض الزهور الخاص بالجار - أكثر من مرة . اعتذر له الأب وهو يشعر بالإحراج ، وانتظر أن يأتى " دوج " إلى المنزل فى وقت متأخر فى تلك الليلة .

عندما عاد " دوج " إلى المنزل قابله والده بضوء الكشاف فى يده ، وقال له : " دعنا نتمش معاً قليلاً " .

شعر " دوج " بالدهشة ، والفضول فاتبع أباه إلى خارج الباب وقال : " إلى أين نحن ذاهبان ؟ " .

قال الأب : " سمعت أنك لعبت بعض مباريات الكرة الرائعة فى الجوار هذا الصيف " .

بدأ " دوج " يشك فى أنه وقع فى مشكلة ما . وعندما سلط والده الكشاف على حوض الزهور الذى دهسته الأقدام أدرك " دوج " ما هى المشكلة .

قال " دوج " فى اعتراض : " حاولنا أن نأخذ حذرنا يا أبى ولكن الكرة تدحرجت إلى هنا بضع مرات " .

فى تلك اللحظة كان من السهل للأب أن يصرخ فى وجه " دوج " ، ويهدد بالعقوبة ، ويتخيل أن ابنه فى طريقه لمزيد من المشاكل الأكبر . ولكن الأب اتخذ قراراً واضحاً لكى ينظر لابنه كمراهق حسن النية يحتاج فقط لتعلم احترام ممتلكات الجار . فبهذا المنظور الإيجابى أعطى الأب الإرشاد ، والتوجيه لابنه وتوقع من " دوج " أن يحقق توقعاته .

اقترح الأب قائلاً : " أعتقد أننا نحتاج لزراعة زهور جديدة لجارنا وربما يمكنك إحضار بعض الأصدقاء لكى يساعدوك " .

قال " دووج " وهو يحملق فى أحواض الزهور : " أنت على حق " .

قال الأب بطريقة تأكيدية : " لا أظن أن زهور " الماريجولد " غالية الثمن " .

قال " دوج " وهو بالفعل يخطط لتقسيم ثمن الزهور وعبء العمل على الأصدقاء : " أعتقد أننى سأتصل هاتفياً بأصدقائى الليلة " .

من الأسهل أن نرشد مراهقينا إلى عمل الصواب عندما نتوقع منهم الأفضل بدلاً من أن ننساق وراء تخيل الأسوأ . فسيميل مراهقونا إلى التعايش وفقاً لتوقعاتنا سواء كانت توقعات سلبية أو إيجابية ، ولذلك يجب أن نتحلى بالحكمة ونتوقع الأفضل ، ونفعل كل ما فى وسعنا لنسهل على مراهقينا تحقيق توقعاتنا الإيجابية .

فى عطلة نهاية الأسبوع التالى قام الأب بتوصيل " دوج " وأصدقائه إلى المشتل لاختيار بعض النباتات الجديدة . وبينما كان الأولاد يعملون فى حديقة الجار ، أخذ الأب يتحدث مع الجار وهو يراقب تقدمهم فى العمل . وبمجرد انتهاء الأولاد من زراعة الأزهار وسقيها ، وصلت البيتزا التى طلبها الأب . لقد استطاع الأب عن طريق استثمار وقته ، وطاقته أن يهيئ موقفاً يتصرف فيه الابن بطريقة تنم عن المسئولية بالإضافة إلى أن يعيش وفقاً لتوقعات والده . لقد حول الأب مشكلة كانت على وشك الظهور إلى نزهة خلوية عند الجار من خلال الاحتفاظ بثقته فى ابنه ، وإمداده بالكم المناسب من الإرشاد ، والإشراف ، والمساندة .

## توقعاتنا تصبح توقعاتهم

بعد بضع سنوات ، عندما ننظر إلى الماضى لمرحلة المراهقة لدى أبنائنا بحكمة الاعتبار مما سبق ، سنتمكن أكثر من إدراك التأثير الذى كان لنا عليهم . فحتى عندما ينفصلون عنا ويبدو أنهم يناقضون كل ما نقوله ، فإنهم مازالوا حساسين لتوقعاتنا . إن هذا النوع من الإدراك من الصعب تفهمه عندما يجتاز أبناؤنا مرحلة المراهقة العصبية . فبعض الأمور لا يمكن إدراكها إلا بعد مرور عدة سنوات .

تركت " لوسى " دراستها الجامعية لكى تسافر فى جولة حول العالم على طريقة " الهيبيز " . كان والداها فى حالة نفسية سيئة للغاية . كانا سيدفعان بكل رضا تكاليف رحلة سفر ممتدة كهدية تخرج فى الجامعة ولكن " لوسى " لم تتراجع عن فكرتها . ظن والداها أنها ستتخلى عن تلك الفكرة بعد فصل دراسى أو اثنين ثم تعود للكلية . ولكن مضت عدة سنوات ولا تزال " لوسى " مسافرة ، ويتساءل والداها ما هو الخطأ الذى اقترفاه .

فى النهاية رجعت " لوسى " للولايات المتحدة وأنهت دراستها الجامعية وهى فى منتصف العشرينات من العمر . فى ذلك الوقت استطاعت التحدث مع والديها عن الأمور بمنظور مختلف .

قال الأب بينما يتناولون العشاء جميعاً فى الخارج احتفالاً بتخرجها فى الجامعة : " هل تعلمين أننا كنا قد يئسنا من رجوعك للكلية " .

كانت " لوسى " مندهشة وقالت : " كنت أعرف دائماً أننى سأستكمل تعليمى " .

قالت الأم مضيفة لهذا الحوار : " لم نكن نعتقد ذلك " .

قالت " لوسى " : " لم أكن لأتخيل ألا أحصل على شهادتى الجامعية " .

فى ذلك الوقت فقط أدرك والداها التأثير الكامل لتوقعاتهما . فلقد كانا يفترضان دائماً أنها ستستكمل تعليمها ولم تتخيل " لوسى " عدم عمل ذلك . وقبل أن يستسلم والداها ، ويفقدا الأمل بوقت طويل كانت توقعاتهما لها قد أصبحت بالفعل جزءاً منها . لقد اتخذت " لوسى "

قرار التخرج فى الجامعة منذ فترة طويلة ، ولكنها كانت ستفعله بطريقتها .

إن توقعاتنا إزاء مراهقينا تساعدنا على تحديد اتجاههم فى الحياة حتى بعد أن يتركوا المنزل . فيستوعب مراهقونا آمالنا بشأنهم وتصبح جزءاً منهم ، وغالباً ما يتقبلونها ، وكأنها آمالهم أيضاً . وبتلك الطريقة يتواصل تأثيرنا على أبنائنا حتى مرحلة الشباب من خلال إمدادهم بمعلومات تساعدهم على اتخاذ القرارات فى حياتهم . علينا فقط أن ننتظرهم حتى يجتازوا مرحلة المراهقة بأمان لكى يعترفوا بأنهم حقاً استمعوا إلينا . وعندما يحين الوقت ويصل أبناؤنا إلى السن التى يشقون فيها طريقهم فى الحياة يمكنهم الاعتراف لأنفسهم ولنا بمدى أهمية تأثيرنا عليهم .

## خدمة المجتمع

تشمل توقعاتنا لمراهقينا تخيلنا لهم كمواطنين فى المستقبل ، ومدى ارتباطهم بالمجتمع الأكبر .

إنها خطوة كبيرة فى نمو مراهقينا أن يتجاوز تركيزهم حياتهم الشخصية ويتفهموا احتياجات الآخرين . غالباً ما يكون المراهقون متمركزين حول أنفسهم من خلال مظهرهم ، وأصدقائهم ، ومسايرة أحدث الصيحات ، ومدى تقدم حياتهم العاطفية . ومثل ذلك التمركز حول الذات جزءاً طبيعياً من إحساسهم الناشئ بالذات ، ولا يعنى أنهم سيظلون هكذا دائماً . فى الحقيقة ، غالباً ما يتزامن مع انغماسهم فى

الذات اهتمام جاد بقضايا مثل حقوق الإنسان ، وحقوق الحيوان ، وقضايا البيئة .

من أفضل الطرق لتشجيع أبنائنا على المشاركة النشطة فى خدمة المجتمع هى إشراكهم فى مشروع نعمل به بينما لا يزالون فى المراحل المبكرة من المراهقة . فبتلك الطريقة سيتعلمون بأنفسهم كم هو مُرض نفسياً أن نحدث فرقاً فى مجتمعنا المحلى . إننا نريد أن يكبر أبناؤنا وهم يشعرون بالثقة أن بإمكانهم ترك أثر إيجابى ، وتغيير الأمور للأفضل .

قالت الأم لابنها " توبين " البالغ من العمر أربعة عشر عاماً فى إحدى ليالى الجمعة : " اقترح أن تأوى إلى فراشك مبكراً . علينا أن نكون فى طريقنا ليلاً لكى نلحق بشروق الشمس " .

تساءل " توبين " وهو يريد أن يعرف سبب الاستيقاظ مبكراً فى صباح يوم السبت : " وعلام ذلك ؟ " .

ذكرته الأم قائلة : " لقد قطعت على نفسك وعداً بالتقاط بعض الصور الفوتوغرافية للأرض التى نريد حمايتها من زحف العمران عليها ، والصور التى ستلتقطها ستحفز الناس فى المجتمع لكى يوقعوا على طلب لصالح المساحات الخضراء المفتوحة " .

تذكر " توبين " وعده بالمساعدة فى ذلك المشروع وقال : " نعم " .

قالت الأم : " هل تعرف أن جدى ـ جدك الأكبر ـ ساعد فى إنشاء الحديقة التى بجانب النهر ، ومن ثم فإننا نتبع تقاليد العائلة " .

قال " توبين " ويبدو فى كلامه إحساس أكبر بالالتزام : " لديك حق ، سأتفحص الكاميرا الخاصة بى لكى أتأكد من أن لدى أفلاماً كافية " .

قالت الأم بهدوء : " تلك فكرة رائعة " . وقد كانت مستعدة لحالة الطوارئ فى اللحظة الأخيرة بشأن عدم وجود الفيلم ، فكانت بالفعل قد أحضرت عدة أفلام تحسباً لحدوث ذلك . كانت توقعاتها لـ " توبين " واقعية وكانت تعلم أنها سيصعب عليها إيقاظه فى الصباح التالى ولكنها ظلت تعلم أيضاً أنه سيصبح متحمساً بمجرد الاستيقاظ .

عن طريق توقعنا من مراهقينا المشاركة معنا فى مشروعات لخدمة المجتمع ، فنحن نظهر لهم كيف يمكن أن يكون لهم تأثير على العالم من حولهم . أصبحت صور " توبين " جزءاً مهماً من الحملة الهادفة لحماية الأرض . ورأى " توبين " هذه الصور على الملصقات فى كل مكان ذهب إليه فى المدينة وفى الجرائد المحلية .

فى ذلك المثال نجحت أم " توبين " على أكثر من مستوى ؛ فلقد نقلت قيم العائلة التى امتدت منذ عدة أجيال ، ولذلك شعر " توبين " بالارتباط بتقاليد العائلة فى الخدمات الاجتماعية . وجعلت من مشاركة ابنها المحدودة مشاركة كبيرة وفعالة ، وكذلك فقد نجحت الحملة وتم حماية المكان المفتوح وبدأت الأم التركيز على القضية البيئية التالية .

تعلم " توبين " أن العطاء من وقته ، وجهده من أجل قضية عادلة يمكن أن يكون ممتعاً ، ومرضياً من الناحية النفسية أيضاً . وربما من الأكثر أهمية أنه تعلم أيضاً أنه بإمكانه إحداث الفارق فى العالم من حوله وأن خدمة المجتمع ـ وخاصة الحفاظ على الأراضى الخضراء ـ عملية مستمرة دائماً .

## اتخاذ موقف فى الحياة

يكتشف المراهقون طرقهم الخاصة فى الارتباط مع العالم أثناء مرحلة المراهقة ، ويصبحون على وعى أكثر بقضايا العالم ومشاكل المجتمع ، ويبحثون عما يمكن فعله للمساعدة فى تلك القضايا . وكلما ازداد وعيهم ، فقد يبدأون فى مناقشة العديد من الافتراضات التى نشأوا عليها . وكجزء من تلك العملية ، فإن أفكارهم ومعتقداتهم واتجاههم فى الحياة قد تبتعد عن أفكار ومعتقدات عائلاتهم .

يبالغ الآباء أحياناً فى رد الفعل تجاه تساؤلات واستكشافات مراهقيهم وكأنهم يواجهون الآباء بصفة شخصية ، ويواجهون كل ما يقدرونه كشىء غال وعزيز لديهم .

لو توقعنا من مراهقينا اتخاذ طرق جديدة فى التفكير لكى يختبروا الافتراضات التى تبنوها فى السابق ، فسوف نشجع استكشافهم كعلامة بارزة على النمو والتطور بدلاً من التعامل معه على أنه رفض لنا . على مراهقينا أن يكتشفوا معتقداتهم بأنفسهم ، وكيف يرغبون فى أن يعيشوا حياتهم . وأفضل طريقة نتبعها فى هذا الصدد أن نكون متفتحين ، ومهتمين بتفكير مراهقينا ، وأن نطرح الأسئلة ونستمع إليهم باهتمام . ويمكننا مناقشة أفكارنا ولكن ليس بقصد إثبات أن أبناءنا على خطأ . كما إنه بإمكاننا أن ندخل معهم فى بعض الجدل ولا نزال نتقبل حقهم فى الوصول لاستنتاجاتهم .

أثناء التسوق بغرض شراء زوج من الأحذية لاحظت الأم أن " هيلينا " ابنتها البالغة من العمر خمسة عشر عاماً كانت مهتمة بخامة الحذاء ،

وليس الموديل الخاص به . قالت " هيلينا " : " لا أريد أى أحذية جلدية . لا أريد مصنوعات من جلود الحيوانات " .

اندهشت الأم من عبارة " هيلينا " وجديتها وقالت : " لماذا لا ؟ " .

قالت " هيلينا " : " لا أريد أن أقتل الحيوانات لصنع الأحذية " .

أشارت الأم قائلة : " إنك لا تقتلينها بمعنى الكلمة " .

قالت " هيلينا " موضحة : " لا أريد المساهمة فى قتلها بشراء مثل تلك الأحذية " .

قالت الأم وهى تفكر فى ذلك القرار الجديد : " وماذا عن حافظة الجيب الخاصة به والمصنوعة من الجلد " .

قالت " هيلينا " : " كان ذلك قبل أن أتخذ قرارى ولقد فكرت فى ذلك ، ولم أجد شيئاً يمكننى أن أفعله حيال ذلك ، ولكنى من الآن فصاعداً .. " .

قالت الأم : " وماذا عن " الهامبورجر " " . كانت الأم تعرف أنه أساسى فى غذاء ابنتها .

قالت " هيلينا " بلا تردد : " لا " هامبورجر " بعد اليوم ، أنا الآن نباتية " .

نظرت الأم إلى ابنتها وكأنها لا تصدق أُذنها وقالت فى تردد : " حسناً .. علينا أن نفكر ما الذى سنحتاجه فى المنزل من أجل الوجبات " .

اتخذت " هيلينا " موقفاً فلسفياً بخصوص حقوق الحيوان ، وكان لديها رغبة فى القيام بتضحيات شخصية كجزء من التزامها . وعلى الرغم من دهشة الأم ، إلا أنها كانت متفتحة ، ومتقبلة لعبارة ابنتها . إن تلك

هى طريقة " هيلينا " فى إحداث الفرق فى العالم . إنه شىء يمكنها أن تفعله ، ويمكنها التحكم فيه ، واعتناقه .

لا توافق الأم على ما قالته " هيلينا " ، ولكنها فخورة بعزم وأمانة الابنة فى أنها تريد أن تعيش القيم التى تؤمن بها .

والتحدى بالنسبة لنا كآباء هو أن نرى آراء مراهقينا الفلسفية كطريقة خاصة بهم لبناء عالم أفضل . وسواء كانوا يعترضون على عقوبة الإعدام ، أو قضية حرية الإجهاض ، سواء كانوا يؤيدون الحزب المحافظ أو الليبرالى ، يتفقون أو لا يتفقون مع نظرتنا للواقع ، فعلينا أن ندرك أنهم يحاولون جعل العالم مكاناً أفضل .

## روح السخاء والكرم

من ضمن الهدايا التى تلقتها " جانيل " البالغة من العمر أربعة عشر عاماً فى الإجازة مظروف بسيط وصل فجأة بالبريد . وبدت أمارات الفضول على الأم ، و " جانيل " وأخذت الخطاب . قرأت البطاقة التى كانت تقول إن هناك تبرعاً باسمها للمساعدة فى إقامة مصنع للغزل والنسيج فى أمريكا الوسطى . كانت البطاقة توضح مجموعة من الفتيات القرويات يرتدين ملابس يدوية الصُنع ويبتسمن إليها .

نظرت " جانيل " إلى أمها ولم تتفهم الأمر تماماً . قالت الأم موضحة : " التبرع الذى قدمته سيساعد هؤلاء النساء على شراء مغازل لغزل المنسوجات وستكبر أعمالهن ، وسيتمكن من توظيف نساء أخريات على كسب العيش " .

قالت " جانيل " وهى لا تزال تحدق إلى الوجوه الباسمة فى البطاقة : " وتم تقديم ذلك التبرع باسمى ؟ " .

قالت الأم ببساطة : " نعم " .

بمجرد أن فهمت " جانيل " ماذا تعنى تلك الهدية شعرت بالإثارة ، وقالت : " يا لها من فكرة رائعة ! " .

يجب أن ننقل روح الكرم لأولادنا برقة . فلا يمكننا أن نجعلهم أكثر كرماً بإجبارهم على التبرع من أموالهم ، ولكن يمكننا إرشادهم إلى تقدير تجربة الكرم ، وإلى لمحة معنى ذلك بالنسبة للآخرين . عندما تقدمت والدة " جانيل " بتبرع باسم ابنتها منحتها خبرة المساهمة فى حياة الآخرين ، وهذا وسّع من رؤية " جانيل " إزاء ما تستطيع عمله ، وربطها بالنساء القرويات فى أمريكا الوسطى . إن هذا النوع من الهدايا طريقة رائعة لنعود مراهقينا على خبرة الكرم .

إذا كنا نريد أن ينمى مراهقونا صفة الكرم والسخاء ، علينا إذن أن نكون كرماء معهم ـ ليس بالضرورة أن يكون ذلك بالمال أو بالأمور المادية ولكن بتواجدنا . فيحتاج المراهقون إلى الشعور بالإشباع العاطفى لكى يكبروا وهم يشعرون بالرضا الشخصى . يجب أن نمنحهم وقتنا واهتمامنا وطاقتنا ونتجاوب مع احتياجاتهم المتغيرة كطريقة لإرشادهم أثناء مرحلة المراهقة . وربما يكون العطاء من أنفسنا أفضل قدوة نعطيها لمراهقينا . فمن خلال رؤيتنا كمثال يحتذى به ، يمكنهم أن يتعلموا كيف يتجاوبون بكرم عندما يدركون حاجة الآخرين ويعطوا من وقتهم ومصادرهم .

## فرص القيام بالتغيير

من المهم أن ينمو مراهقونا وهم يتوقعون أن بإمكانهم القيام بالتغيير فى العالم ، والذى لا يعنى دائماً الاشتراك فى مشروعات كبيرة على المدى البعيد . إن مجرد عمل الأشياء الصغيرة بشكل يومى قد يكون له تأثير بناء . على سبيل المثال ، أن يتعامل مراهقونا بطريقة ودودة مع جار عجوز أو بعطف مع أخ أو أخت أصغر ، أو يعيدوا تصنيع المخلفات ، أو يحافظوا على المياه هى بعض الأمور اليومية التى يتمكن المراهقون من عملها .

ونحن كآباء يمكننا أن نشجع مراهقينا على تقدير إسهاماتهم الشخصية عن طريق ملاحظة تلك الأمور الصغيرة التى يقومون بها وتقديرها ، وخاصة عندما لا يشعرون بأهمية ما يفعلونه . فغالباً ما يقلل المراهقون من شأن ما يساهمون به ، وخاصة فى سياق ما يجب فعله لتحسين أحوال العالم .

ذهب " كونر " البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً مع أبيه للصيد فى أحد الأيام على ضفاف نهر صغير قريب . وكل فترة من الزمن كانا يذهبان لبقعة يأملان أنها أفضل فى الصيد . وفى كل مرة كان " كونر " يلتقط القمامة التى كانت تطفو مع التيار . وفى نهاية اليوم كان معه حقيبة قمامة مليئة بأغلفة الحلوى ، وزجاجات الماء ، وعلب المشروبات الفارغة .

عندما بدآ فى الرجوع إلى السيارة سيراً على الأقدام ، توجه الأب لـ " كونر " وقال : " حسناً ، دعنى أحمل عنك تلك الحقيبة " .

قال " كونر " : " أنا الذى قمت بالتقاطها " .

أصر الأب قائلاً : " لقد فعلت ما يكفى ليوم واحد والتقطت كل القمامة . على الأقل دعنىَ أساعدك على حملها " .

قال " كونر " : " حسناً " . لم يكن " كونر " يفكر فى الأمر بتلك الطريقة ؛ فقد كان ينظف المكان ليبدو لطيفاً أثناء قيامهما بالصيد . إنه لم يفكر في الأمر على أنه تنظيف للنهر الصغير ، لكن تعليقات الأب جعلته يرى الصورة الأكبر ، ودوره فيها .

عندما يقوم مراهقونا بعمل شىء إيجابى يجب أن نقدر ذلك ، ونساعدهم على رؤية أفعالهم فى سياق أكبر . فعندما يدرك المراهقون أنهم يقومون بالفعل بعمل يحدث فرق سيشعرون بالقوة لأداء المزيد . وبتلك الطريقة ، سيتعلم مراهقونا أن ينموا الثقة اللازمة لكى يعتقدوا أنهم قادرون على بناء عالم أفضل .

## المجتمع العالمى

ينمو مراهقونا فى عالم من التغيرات التى تحدث بمعدل دائم السرعة ، لدرجة أنه يمكننا بالكاد تخيل ماذا سيكون شكل العالم عندما يصل مراهقونا لعمرنا . ومع ذلك يمكننا أن نتأكد من أن العالم لا يزال يحتاجهم لكى يساهموا فى الصالح العام . فبعض الأشياء لا تتغير أبداً والصالح العام فى المستقبل من المحتمل أن يتم تحديده فى إطار عالمى .

سيحتاج العالم أجيالاً جديدة تتبنى وجه نظر إنسانية تجاه العالم ، ويدركون أن علينا الاعتناء بالأكثر فقراً لكى نعيش جميعاً فى سلام . ويجب أن نتحلى بالحكمة ونقدر وجهة النظر العالمية ، وندعمها عندما نراها تنمو داخل أبنائنا .

إن الأطفال من جميع الأعمار يتشاركون فى مشاعرهم مع الأطفال الآخرين فى جميع أنحاء العالم بصورة طبيعية . إن الحدود القومية والاختلافات الثقافية لا تمنعهم من الإحساس بجوع ، أو ألم ، أو وحدة طفل آخر . ولا يرى المراهقون الأصغر سناً سبباً لعدم استطاعتهم إرسال الطعام والدواء لأى مكان يحتاج إليه حيث يرون ببراءتهم حلولاً بسيطة : لدينا أكثر مما نحتاج ولذلك يمكن أن نشارك بما لدينا مع الآخرين ، ويبدأ المراهقون الأكبر سناً فى التفكير فى الذهاب لبلاد أخرى للعمل الخيرى هناك لإحداث الفرق . ويعرفون أن إرسال المؤن ليس كافياً ؛ حيث يرون أن عليهم العمل والبناء من قرية إلى قرية .

لو استمعنا لمراهقينا بكل جدية ، فمن المحتمل أن نكتشف أنهم يستكشفون أسئلة فلسفية عن العدل والمساواة ، فهم يصارعون من أجل فهم ديناميكيات الانقسامات التى تتحدانا جميعاً بالإضافة إلى أمور أخرى مثل القدر ، وتحديد مصير الذات ، والتنمية وحماية الموارد ، والغنى والفقر . يجب أن نشجع تساؤلاتهم عن الوضع الراهن كطريقة لتنمية رغبتهم فى بناء عالم أفضل .

يجب أن نكون حساسين لكل مرحلة من مراحل تصورات أبنائنا للمستقبل ؛ فهى تعبر عن أحلامهم التى يريدون تحقيقها عندما يأتى الوقت الذى يكونون فيه مسئولين عن حياتهم ، وهو الوقت الذى قلما نتخيله . ويجب أن نتأكد من أن آراءنا ، أو مخاوفنا ، أو توقعاتنا السلبية لا تقيد أحلام مراهقينا فى بناء عالم أفضل .

كان " دين " البالغ من العمر ستة عشر عاماً يريد الالتحاق ببرنامج صيفى للعمل التطوعى فى " بيرو " . فكان بين مجموعة من المراهقين

تخطط لتجميع الأموال أثناء العام الدراسى لدفع تكاليف الرحلة فى الصيف . كان والداه قلقين بشأن عدة أشياء كثيرة تبدأ من الأمراض الاستوائية وتنتهى بعمليات الخطف .

قال " دين " : " تلك المجموعة تعمل فى القرية منذ سنوات ، ولم يحدث لها أية مشاكل " .

قالت الأم : " ولكنك ستكون بعيدًا جداً " .

قال " دين " : " ليس بعيداً جداً يا أمى ، يمكننى الاتصال من خلال البريد الإلكترونى " .

قالت الأم : " هذا يعنى فقط أننى سأعرف قريباً أنك مريض " .

قال " دين " ضاحكاً : " بالنسبة لى هذا يعنى أننى لن أكون بعيداً جداً رغم كل شىء " .

وذلك يوضح اختلاف الأجيال فى إدراكهم للعالم . والدة " دين " ترى العالم من خلال الأميال الجغرافية ، وبالنسبة لها ، فإن المسافة كبيرة جداً . ولكن " دين " يرى العالم من الناحية الإلكترونية ، وبالنسبة له لا توجد مسافة .

يجب أن نعترف ونحترم ذلك التغير فى الإدراك . فسيكبر مراهقونا ليروا العالم كقرية كبيرة ، وهى رؤية بعيدة جداً عن رؤيتنا المحدودة . سوف يرى مراهقونا أنفسهم كجزء من كل البشرية ، وبتلك الطريقة فإنهم حقاً أملنا للمستقبل .

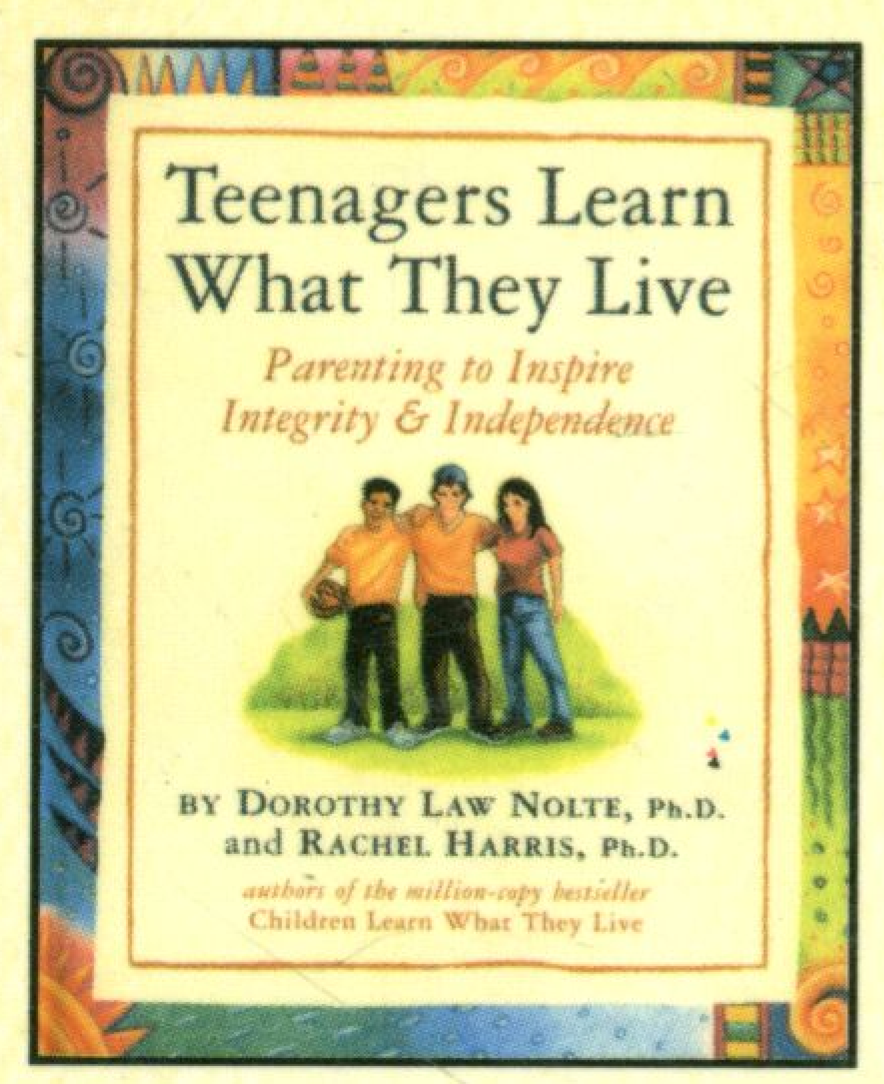
## الجيل القادم

بينما نشاهد أبناءنا يجتازون مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب ندرك أن العالم سيكون فى أيديهم قريباً . إنهم الجيل القادم الذى سيعتنى بكوكبنا ، ويحاولون تحقيق السلام ، وإيجاد المزيد للجميع . قد يكون من الصعب تخيل ذلك فى حين أن مراهقينا مازالوا يعانون من صعوبات دراسة الجبر ، ولكن فى غضون عقد واحد سيبدأ عهدهم وحكمهم للعالم .

ربما كان أبناؤنا أكبر مساهمة فى بناء عالم أفضل ، وما سيصبحون عليه كبشر ـ قيمهم ، وأمانتهم ، وعطفهم ـ سيساعد على إيجاد رؤية جديدة للمستقبل . إن كل مراهق يتبنى منظوراً فريداً وجديداً لكى يساهم به . ونريد أن نعطى مراهقينا كل شىء يحتاجونه لكى ينموا كامل إمكانياتهم ، وأن يحيوا حياة ذات مغزى ، وربما يصبحون مثل بعض الناس الذين يمكنهم حقاً بناء عالم أفضل .

يجب أن نثق فى مراهقينا ، وفى جيلهم ، ونأمل فى إمكانية بناء عالم أفضل ، ويجب أن نتقبل بصدر رحب نواقصنا ، وفشلنا ، ونأمل فى أن الأجيال القادمة ستنمى لديها قدرة أكبر على الحب والتعاطف .

إن توقعاتنا الإيجابية يتم نقلها من خلال آمالنا وأحلامنا لمراهقينا ، وللعالم الذى سيتمكنوا من بنائه يوماً ما . وتلك إحدى الهبات التى نهبها للأجيال القادمة حيث ستصبح توقعاتنا جزءاً من هويتهم ، وستساعدهم على بناء عالم أفضل .



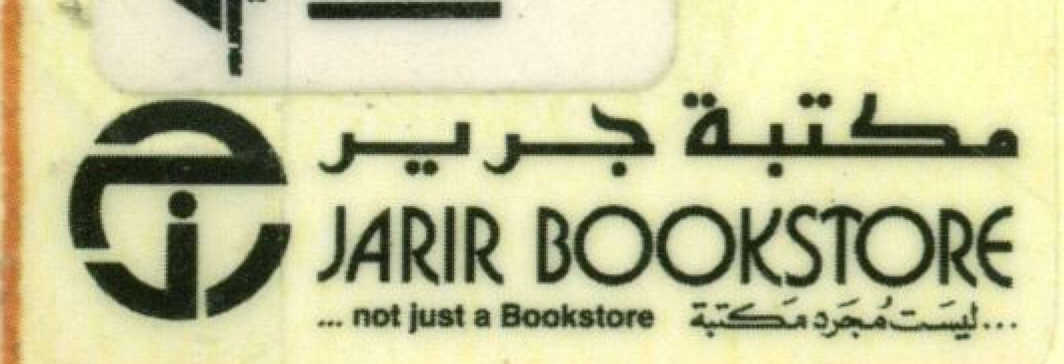

**« هذا الكتاب واحة من الراحة لكل من يواجه تحدي تربية المراهقين »**

- دكتور « ألفين إف. بوسانت ، أستاذ الطب النفسي بكلية الطب بجامعة « هارفارد » ، وفي مركز « جادج بيكر » للأطفال، « بوسطن » ، بولاية « ماساشوسيتس ».

تمثل سنوات المراهقة تحدياً كبيراً سواء للآباء أو الأبناء. لكن عن طريق تعزيز الحقائق الأساسية لتربية الأبناء - وهي قيام الآباء بتعليم أبنائهم من خلال القدوة - يقوم هذا الكتاب بتعليم المراهقين ما يعايشونه من خلال وضع الأساس للقيم، والمثل العليا، والبصيرة، والحس السليم، وبتناول موضوعات مثل زيادة الشعبية بين الأقران وضغوطها، ومسؤوليات النضج، والصورة الجسدية، والحالة النفسية، وإغراء السلوكيات الخاطئة، يقوم الكتاب بإرشادنا إلى كيفية إبقاء قنوات التواصل بيننا وبين أبنائنا مفتوحة حتى في أصعب الأوقات.

د. «دوروثي لو نولتي» مؤلفة القصيدة المعروفة «الأطفال ... ما يعايشونه» هي أستاذة ومحاضرة قديرة في مادة الحياة الأ... هاريس» معالجة نفسية متخصصة في علاج المشاكل ... و«هاريس» صديقتان وزميلتان في التدريس لما يزيد عن ...

Illustrations by Annette Cable





6 281072 041120
282203612

